全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

生活哲学

ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

李学知 著

辽宁人民出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

ShengHuoZheXue

ShengHuoZheXue



ISBN 7-205-06089-3
定价：18.00元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

生活哲学

ShengHuoZheXue ShengHuoZheXue

李学知 著

辽宁人民出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

© 李学知 2006

图书在版编目（CIP）数据

生活哲学/李学知著. —沈阳：辽宁人民出版社，2006.8
ISBN 7-205-06089-3
Ⅰ. 生... Ⅱ. 李... Ⅲ. 人生哲学 Ⅳ. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第074763号

出版发行：辽宁人民出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003）
印 刷：沈阳市北陵印刷厂
幅面尺寸：146mm × 208mm
印 张：6 1/2
字 数：150 千字
印 数：1 ~ 1000
出版时间：2006 年 8 月第 1 版
印刷时间：2006 年 8 月第 1 次印刷
责任编辑：娄 瓴 伯 灵
封面设计：杨 勇
版式设计：王珏菲
责任校对：刘再升

定 价：18.00 元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

内容提要

本书题为《生活哲学》，所谓“生活哲学”，意思是对生活的理性思考或反思。现代社会人们十分注重生活质量。提高生活质量，要从生活整体的大视角和规律性的高层面来把握生活。生活现象千姿百态，复杂多变。如果不从规律性的层面来把握生活，不能确定一个基本的生活态度，生活就没有方向，或浮躁，或低沉，或迷茫，不会真正提高生活质量。本书就是从认识生活、热爱生活、选择生活、创造生活、享受生活等方面，系统地阐述了生活的本质、规律及意义，为人们提高生活质量提供一个有价值的思路。书中语言生动简洁，富于逻辑，既有理论阐述，又有现实事例，可读性强。适合于大众群体，也可用作大学选修课教材。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

序

人的一切活动都是为了生活，一切活动都是在生活。首先是生活得下去，然后是生活得更好。当今社会，生产迅猛发展，社会财富滚滚涌流，为人们的生活提供了丰富的条件。对于绝大多数人来讲，生活得下去已不成问题，问题是怎样生活得更好。那么，怎样才算生活得好，怎样才能生活得更好，这不是一两句话能说得清楚的。人们在满足了基本的生活条件以后，从来没有像今天这样关心和注重生活质量。但是，生活条件好了并不等于生活质量就高了，关心和注重生活质量并不一定就能提高生活质量。因为生活质量是一个关系多方面因素的综合指标，我们应该科学地理解。人们往往把生活水平和生活质量混为一谈，其实二者并不完全是一回事情。生活水平一般是指有支付能力的消费支出数量，支出得越多生活水平越高，主要反映的是生活的量的方面。恩格尔系数作为衡量生活水平的标准，也只是反映了用于吃穿的支出在总的消费支出中的比例，并没有反映生活的其他方面。生活质量反映的不仅仅是生活的量的方面，也不仅仅是消费方面，而是作为人的生存活动的各个方面，包括

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物质的、精神的等各个方面合理需要的满足，更趋向人的全面发展。因此，生活质量是比生活水平更人性化的指标。

生活处在贫困状态下的时候，人们注重更多的是生活水平的提高，当由贫困经过温饱达到小康时，则会由注重生活水平的提高转而在注重生活水平提高的同时更加注重生活质量。生活水平的提高只要增加收入就可以做到，而生活质量的提高则需要了解和把握关于生活的基本规律。比如什么是生活，生活的本质，生活的意义；生活究竟包括哪些内容；什么是幸福，怎样看待幸福与痛苦；如何处理物质生活、精神生活、政治生活的关系；如何认识个人生活与社会生活的关系，等等。生活的现象千姿百态、千变万化、错综复杂，但像世界上任何事物一样，也是有规律可循的。每个人在生活旅途的艰难跋涉中，尽管旅程不同，遭遇不同，却都期待着好的结果。要取得好的结果，首先是确定一个基本的目标和方向，了解基本的路线和实现目标的基本手段。漫无边际地东冲西撞是不会有好的结果的。

本书的出发点就是想从规律的层面上来解读生活，试图说明一点生活中的规律的东西，对生活做一些理性的思考，以便能够对生活多一些理性的把握，学会在生活水平提高的前提下如何进一步提高生活质量。所以，本书注重的是生活的基本理念和基本原则，而不是生活技巧。这也许是我为什么把本书起名为“生活哲学”的主要原因。尽管书的内容不那么“哲学”，我还是愿意这样叫，因为我觉得生活除了财富、激情、浪漫等之外，有时也需要“哲学”一点。

生活问题是人世间最大的课题，它涉及到每个人，关系到每件事。社会的一切问题都源于生活问题。所有人所做的每件事都与生活有关，正是每个人为了生活所做的每件事构成了社会生活，构成了推动社会运动发展的动力。但是真正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

把生活问题作为一个专门的问题来加以研究的并不多见，这可能是越常见的东西越容易被忽视的缘故吧。既然所有人的所有行为都是为了生活，就应该对生活问题进行深入的思考和研究，这也许对人的行为选择的参考性会更贴近实际些。尽管各人的身份地位和经历不同，对生活的认识和体验不同，但是生活中总有一些共通的东西，这些共通的东西是大家可以也应该共同遵循的。那么这些共通的东西是什么？我们应该从规律的层面上加以研究。这既有利于个人生活，也有利于社会发展。

生产决定生活,生产为了生活。但是，生产与生活不是一一对应的关系。人的生活是多方面的，不只是对物质财富的需要，还有精神及心理等方面的需要。所以，就像有钱可以使生活好过，但并不一定使生活过好，科学技术和经济发展可以使生活好过，但并不必然使生活过好。并不是随着科学技术和经济的发展，生活质量就会自然提高起来。因此，对生活本身要有所研究，有所认识。认识越深刻，为了生活的活动就越自觉，生活也才会更好。

生活是一门科学，要用科学的态度来对待，用科学的理论来描述和指导，这样才能真正提高生活质量。

愿《生活哲学》伴随你的生活，给你生活带来幸福和快乐！

作　者

2006年8月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

展，生产工具不断改进，体力劳动的繁重程度不断减轻。另一方面，智力因素在劳动成果中的比重越来越大，智力越强生存力越强。

第二，生活是人“求”生存的活动过程。人的生存过程从纯生物学的角度看是一个本能的自然过程，但是，人并不是单纯生物学意义的人，而是有意识的、在一定社会关系下生存的人，人的生存不完全是本能的自然过程，而且又是一个有意识的“求”的过程。人的求生存的活动过程就是生活。

人的活动都是有意识的能动活动，即有目的性、指向性。然而并不因此可以随心所欲，总是受到一定条件的限制，总是在限定的范围内活动。这个被限定的活动范围就是人的生存活动域。

人的活动域有地域、人域、时域、工域四域。

地域就是人的活动的一定地理范围。人的活动一般都在自己的居住地或工作地，而居住地或工作地又总是相对固定的。绝大部分人的活动范围基本上是在居住地或工作地方圆几十公里之内，只有少数特殊人的活动范围可能及至居住地或工作地方圆几百或上千公里，这就是人活动的地域。

不同的地域有不同的地理特点，在气候、资源、地形地貌等方面都有较大差别，或大山，或平原，或江河，或草原；或城市，或乡村；或热而多雨，或寒而多风；交通或发达或闭塞，资源或丰富或匮乏。这些地域特点对人的活动有重要影响。靠大山善狩猎，住平原会种植，临江河能捕鱼，在草原精骑射；寒使人强壮勇猛，热使人文弱细腻；交通发达之地，人开放且善商贾交易，交通闭塞之处，人寡闻而守旧；资源丰富养人懒惰，资源匮乏逼人勤奋。

人域就是人的活动的一定人群范围。因为人的活动地域

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章 热爱生活 …… 35
第一节 热爱生活是幸福和快乐的源泉 …… 35
一、热爱生活是人生的一种精神境界 …… 35
二、热爱生活是一种精神动力 …… 38
三、热爱生活就是要充满希望地过好每一天 …… 39
第二节 热爱生命 …… 42
一、一种科学的生命观——生命为本 …… 42
二、热爱自己的生命 …… 44
第三节 热爱他人 …… 49
一、生活离不开他人 …… 49
二、热爱他人是一种美德 …… 51
三、热爱他人能使自己获得幸福和快乐 …… 53
第四节 热爱大自然 …… 55
一、大自然为人类提供丰富的物质生活资源 …… 55
二、大自然为人类提供丰富的精神生活资源 …… 60
三、热爱大自然是一种积极的人生态度 …… 63
第五节 热爱劳动 …… 65
一、劳动是人的本质的体现 …… 65
二、劳动创造生活 …… 67
三、劳动使人的生活充实幸福 …… 69

第三章 选择生活 …… 72
第一节 生活目标的选择 …… 72
一、生活类型的选择 …… 72
二、生活方式的选择 …… 76

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三、生活理想的选择 …… 83
第二节 拥有安身立命之本 …… 86
一、道德是为人之本 …… 86
二、能力是生命之本 …… 93
第三节 走好生活的每一步 …… 98
一、生活探索期 …… 98
二、生活开发期 …… 102
三、生活发展期 …… 104
四、生活稳定期 …… 106
第四节 生活中的比较 …… 108
一、比较在生活中的意义 …… 108
二、比较方法在生活中的应用 …… 111
第五节 生活中的平衡 …… 117
一、完美的生活来自于平衡 …… 117
二、物质生活和精神生活的平衡 …… 119
三、工作与家庭的平衡 …… 122
四、人际关系的平衡 …… 126
五、身体健康与心理健康的平衡 …… 128

第四章 创造生活 …… 132
第一节 生活来自创造 …… 132
一、人类发展史就是生活创造史 …… 132
二、人的需要是劳动创造的动因 …… 136
三、劳动创造是满足需要的唯一手段 …… 139
第二节 人人都能创造 …… 142
一、社会创造与个人创造 …… 142

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

二、个人需要与社会需要的满足 …………………… 144
三、个人创造潜能的发挥 ………………………… 147
第三节　用心创造明天生活会更好 ………………… 149
一、创造是通往理想生活的桥梁 ………………… 149
二、创造是摆脱生活危机的法宝 ………………… 151
三、创造是开启成功生活大门的钥匙 …………… 154

第五章　享受生活 ……………………………………… 157
第一节　享受生活是人生的最高原则 ……………… 157
一、享受生活是人一切活动的出发点 …………… 157
二、懂得享受生活处处有快乐 …………………… 161
第二节　物质生活的享受 …………………………… 165
一、物质生活消费与物质生活享受 ……………… 165
二、如何获得物质生活享受 ……………………… 169
三、物质生活享受的原则 ………………………… 171
第三节　精神生活的享受 …………………………… 175
一、精神生活享受是“人性”生活的内在需要 ……… 175
二、精神生活享受的内容 ………………………… 178
三、精神生活享受的特点 ………………………… 185
四、如何获得精神生活享受 ……………………… 189

结束语 ………………………………………………… 195

后　记 ………………………………………………… 200

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一章

认识生活

生活就像大海，有时风平浪静，有时波涛滚滚；有激流，有浅滩；有明岛，有暗礁。你要扬帆远航，就要先了解大海，认识大海。这样你的航船才不会触礁，不会搁浅，才不会被风浪吞没。

第一节　生活的本质

一、生活是人求生存的活动过程

自从有了人类就开始有了生活。在人类进入文明社会以后，就把自己与自然界区分开来，开始知道自己的生存是一种有目的的活动，知道自己有了生活。随着社会实践的不断发展，人对自身的认识不断加深，对生活的认识也不断加深。什么是生活？有人把生活定义为“人或动物为生存和发展而进行的各种活动”，有人把生活定义为“人的各种活动”。作为定义，只能简而言之，但要理解则需进行深入的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思考。

对生活的理解至少应该有以下两点。

第一，生活首先是生存，即生命的存在。生命是生活的第一要素，没有生命就没有生活。人的生命由肉体生命和精神生命组成。肉体生命的构成元素与组织结构除了大脑以外与其他高等动物没有什么区别。精神生命是人的正常思维能力，精神生命是人所独有的。肉体生命是精神生命的物质载体，精神生命是肉体生命的内在价值。没有肉体生命，精神生命就无法存在;没有精神生命，肉体生命就失去了实际价值，如植物人、痴呆症患者、严重的精神病患者等。尽管他们的肉体生命还存在，但是已经不是作为真正的人的生命而存在着。试想一下，如果人类都是由这样的生命组成，那么人类还能够存在和发展吗？可见，人的生命是肉体生命与精神生命的统一体。

因为人的生命是由肉体生命和精神生命组成，人的生存就不仅只有肉体生命的需要，而且还有精神生命的需要。人的生存需要不仅有获取满足肉体生命需要的活动，而且有获取满足精神生命需要的活动。精神生命的需要包括许多方面，诸如获取知识、表达意见、自主决断、追求高尚、行使权利等。在人们的生存活动中经常发生肉体生命的需要与精神生命需要的矛盾，对积极取向的同一个人来说，有时为了肉体生命的需要而暂时放弃精神生命的需要，“人在屋檐下怎能不低头”，委曲求全，忍气吞声，忍辱负重等都是这种情况。也有时为了精神生命的需要而暂时放弃肉体生命的需要，舍己为人，宁死不屈，为了学习而“头悬梁，锥刺股”等都是这种情况。对不同的人来说，有的人取向比较积极，有的人取向比较消极。取向积极的人更注重精神生命的需要，有理想，有抱负，努力学习，不断获取新的知识，见义

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勇为，行善积德。

人的存在是肉体生命的存在，也是精神生命的存在。二者统一才是作为人的存在，才是人的生存。

生命是生存的自身条件，除了生命这个自身条件，人的生存还有环境条件。人的生存环境条件包括自然环境和人文社会环境。自然环境包括地理位置、气候、资源等条件。人文社会环境包括政治、文化、历史、民俗风情等条件。自然环境对任何动物的生存都有决定意义，当然对人的生存也有决定意义。自然环境为人的生存提供居住、衣食等基本条件，没有这一条件人就无法生存，这是人人都懂的道理。人文社会环境对人的生存具有特殊重要的意义，人的本质的一切要素都是在社会环境中形成的。没有人文社会环境就没有人的生存。人文社会环境对人的生存与自然环境一样具有意义。所以人的生存又是自然环境与社会环境的统一。

人的生存是一个运动过程，要有力的推动，这个力就是生存力。人的生存力包括体力和智力两个方面，体力是自生的力，是人在与自然界的物质能量交换中自然转化而形成的，体现为个体性，可以自生，所以叫自生力。智力是群的活动结果，是群的关系的体现。只有在群的相互交往活动中才有智力的形成和发展，而且唯有智力才使人具有与其他动物不同的群的生存方式，所以智力可以叫做群生力。在人的生存过程中，体力和智力都发挥着重要的作用。体力是人生存的物质支撑力，没有体力人就没法活下去，智力也受到影响。没有智力，人的活动就会失去其能动性，体力作用的发挥就要受到限制。在人类发展的过程中，体力的作用和智力的作用在生存力中所占的比重呈反向变化的趋势，体力作用的比例在逐渐减小，而智力作用的比例在逐渐加大。因为，一方面，随着人类经验、知识的不断积累和科学的不断发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

展，生产工具不断改进，体力劳动的繁重程度不断减轻。另一方面，智力因素在劳动成果中的比重越来越大，智力越强生存力越强。

第二，生活是人“求”生存的活动过程。人的生存过程从纯生物学的角度看是一个本能的自然过程，但是，人并不是单纯生物学意义的人，而是有意识的、在一定社会关系下生存的人，人的生存不完全是本能的自然过程，而且又是一个有意识的“求”的过程。人的求生存的活动过程就是生活。

人的活动都是有意识的能动活动，即有目的性、指向性。然而并不因此可以随心所欲，总是受到一定条件的限制，总是在限定的范围内活动。这个被限定的活动范围就是人的生存活动域。

人的活动域有地域、人域、时域、工域四域。

地域就是人的活动的一定地理范围。人的活动一般都在自己的居住地或工作地，而居住地或工作地又总是相对固定的。绝大部分人的活动范围基本上是在居住地或工作地方圆几十公里之内，只有少数特殊人的活动范围可能及至居住地或工作地方圆几百或上千公里，这就是人活动的地域。

不同的地域有不同的地理特点，在气候、资源、地形地貌等方面都有较大差别，或大山，或平原，或江河，或草原；或城市，或乡村；或热而多雨，或寒而多风；交通或发达或闭塞，资源或丰富或匮乏。这些地域特点对人的活动有重要影响。靠大山善狩猎，住平原会种植，临江河能捕鱼，在草原精骑射；寒使人强壮勇猛，热使人文弱细腻；交通发达之地，人开放且善商贾交易，交通闭塞之处，人寡闻而守旧；资源丰富养人懒惰，资源匮乏逼人勤奋。

人域就是人的活动的一定人群范围。因为人的活动地域

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是相对固定的，决定了人的活动所接触的人群范围也是相对固定的。人的一生几十年时间，有的人居住地或工作地可能要有几次调换，但是所接触的人群总是有限的，不可能认识和接触所有的人。人的活动所接触的有限人群，就是人活动的人域。

人域由以下几个方面构成，一是以地域为中心的大众群；二是以家庭为中心的亲属群；三是以学校为中心的同学群；四是以工作单位为中心的同事群。这些群对人的活动都会产生不同的影响。大众群是历史、文化、风俗习惯等影响；亲属群是性格、爱好、为人的影响；同学群是求知与学识的影响；同事群是专业、工作及处事方法等影响。每个人都有这样相对固定的群，都在这样的群构成的人域中活动。

时域是人的活动的一定时间范围。人的生命是有限的，人的活动都是在有限的时间范围内进行的。每个人活动的时间范围都是特定的。一定时间内的自然、经济、政治、文化有其自己时代和年代的特点。战争年代人的活动都受战争影响，与战争有关；建设和改革年代人的活动主要围绕建设和改革进行；一个时代和年代有一个时代和年代的主题，这个主题就成为这个时代和年代人的活动的主要内容。在不同的活动时域中的人都有不同的活动内容。

工域是人的活动的一定职业范围。职业活动是人求生存的主要活动，人能否生存下去，生存的好与坏，都取决于职业活动。人的精力和能力有限，一生只能从事一种或几种职业，有的甚至终身只从事一种职业。从事职业的一定范围就是人的活动的工域。不同的职业具有不同的特点，商业贸易精细灵活，科研、设计精确严谨，文化艺术活泼浪漫，农牧工矿乐观豪爽，政要官员果决善断，教育教学循循善诱……不同的职业形成了人的不同活动特点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以上四域就是人们“求”生存活动的活动域，求生存的“求”就是对活动域的选择并在其中的创造性活动。人的具体活动域是客观决定与主观选择的统一。在地域中，出生地不能选择，居住地或工作地可以选择。在人域中，亲属群不能选择，大众群、同学群和同事群可以选择。时域即生和死的时间年代不能选择，而工域即职业在一定范围内可以选择。选择的原则是在能够生存的基础上，再选择能够生存的更好的活动域。选择活动域并在其中创造性活动的过程，就是人们求生存的过程。生活就是人们求生存求发展的活动过程。

二、生活的本质是确立自己，展现自己

就个人的角度讲，生活的本质就是确立自己，展现自己。一个人的生命体诞生之后，他的第一声啼哭就在表明他的存在，就在表现着自己。从此他便进入了生活过程，在这个过程中时时处处通过自己的活动来确立自己、展现自己。

确立自己，展现自己，并不是在生活中以我为中心，而是在生活中培养自己的特点，张扬自己的个性，发挥自己的才能。一个人要想生存就必须进行求生存的各种活动，每个人都有自己的思想观念、理想追求、行为方式、处世方法、性格特点，在求生存的活动过程中都要表现出来。因为与他人不同，才表明了自己的存在，因为展现了自己的个性，才求得了自己的生存。恩格斯曾说过：“发展和表现自己是生活的基本需要之一。”展现自己，有所作为，在这个世界上才有自己一席生存之地。如同世界上的万物，要想生存就必须表现自己。鹰击长空是表现自己，虎啸深山是表现自己，鱼翔浅底是表现自己。只不过人表现自己有更大的主动性和选择性。不断地展现自己才有自己的生活，才能发展自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活，生活的过程就是展现自己的过程。人类也是在不断地展现自己的过程中推动了社会的进步和发展。

要确立自己、展现自己，主要是发现自己的特点，培养自己的个性，运用自己的特长。

每个人的活动域不同，自身素质不同，因而都有不同于他人的特点，都有自己的长处和短处，优点和缺点。一个人能够生存下去，特别是要能够生存得好，就必须发现自己的长处和优点，发挥自己的长处和优点。一个人的长处和优点就是他生存和发展的空间。但是，人们对自己的长处和优点并不都能自觉地发现和认识，更不要说自觉地发挥。特别是有时人的优点和特长处于潜在状态，更不容易被发现。这样,自己就缩小了自己的生存空间，使自己处于不利的境地。

为了扩大自己的生存空间，使自己始终处于有利地位，首先，要有认识自己的优点和长处的意识；其次，要善于发现自己的优点和长处。更重要的是要尽最大的努力去培养和训练自己的优点和长处，形成自己明显的优势特点。这就是确立自己。

个性属于思想观点方面，包括有自己特点的思维方法、处世态度、处事方法、性格品质、心理素质等方面的特点。这个特点是稳定的、明显的。一个人的个性不是先天具有的，而是后天培养形成的。个性的形成受客观条件的一定影响，比如父母的遗传因素、自然环境的优劣、所处的社会关系等，都对个性的形成产生一定的影响。但是，个性的形成更重要的是自己的选择。因为思维方法、处世态度、为人行事等这些构成个性的要素里，每个方面里面都有许多差别。自己有习惯的有不习惯的，有欣赏的有不欣赏的，有适合自己的有不适合自己的，人们总是把自己习惯的、欣赏的、适合自己的东西作为选择的目标，通过学习、实践积淀起来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

逐渐形成自己的个性，在各种活动中表现出来。展现自我就是展现自己的个性。个性是自我保护、自我发展的重要力量。有了个性，才有人的尊严，才有人的价值。

特长属于专业才能方面，包括专业知识、专业能力水平、技术专长等。特长是人的生存和发展能力的关键因素，是展现自己的重要方面。没有特长，生活就没有保障，展现自己必须学习和掌握某一方面的特长。不同的活动域对每个人发挥自己特长的条件不同。同样一个人，在此活动域其特长得不到发挥，而到了另一个活动域则能得到很好的发挥。同样的自身条件，在此活动域由于和自己条件相同的比较多，因而显不出自己的特长，而在另一个活动域可能显出了自己的特长。这样，就有必要对自己的活动域进行选择，以最大限度地发挥自己的特长。

确立自己、发展自己，不仅是个人生活的需要，也是社会发展的需要。只有每个人都有自己的个性，并且充分展示自己的才能，社会生活才会丰富多彩，生动活泼，才能激发人的创造精神，使社会充满生机和活力。

第二节　生活的意义

一、生活的意义是追求幸福和快乐

人们经常提出“应该怎样活着”“怎样生活才有意义”这样的问题，以探讨生活的意义。因此，便有了诸如“人为财死，鸟为食亡”“人不为己，天诛地灭”“为人民服务”“为人类事业贡献自己的一切”“人人为我，我为人人”等说法。这里提出和回答的并不是生活意义本身的问题，而是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通过什么样的手段来实现生活意义的问题。生活的意义指的是人生活的最终目的。这些答案无论有多么的不同，最终都为了幸福和快乐。比如“人不为己，天诛地灭”，是把一切为了自己当作是幸福和快乐。“为人民服务”是把为别人服务当作幸福和快乐。

不管是什么人，他的生活目的只有一个，就是追求幸福和快乐。只不过对幸福和快乐的理解不同，为实现这一目的而选择的手段不同。有人把吃喝玩乐等物质享受当作幸福和快乐，并且为此而不择手段。有人把奉献社会当作幸福和快乐，并为此而呕心沥血。人们对幸福和快乐的理解不同，为了追求幸福和快乐可能采取多种多样的手段，但归结起来不外是如何处理自己和他人的关系问题，也就是自我、他我和非我的关系问题。

追求幸福和快乐的手段是在展现自我中实施的，自我展现的过程就是通过手段的实施求得幸福和快乐。展现自我不能离开社会，不能离开他我和非我。我们在认识生活的意义的时候，就不能不来了解一下自我、非我和他我。

自我是与非我和他我相对而言的。

人的存在是一个由出生、发育成长、成熟、逐渐衰老死亡的过程，这一过程通过一系列活动表现出来，这些系列活动形成了一个人与他人不同的生活轨迹。正是这种特殊的生活轨迹证明了这个人的存在。

人的存在在生理学的意义上与其他动物没有什么区别，而在心理学的意义上却有本质的不同。这种区别就在于人有意识，能够把自己的存在与其他的存在区别开来，而其他动物却不能。人不仅能够把同属于自己的类与其他的类区别开来，而且能够在同类中把自己的存在与其他人的存在区别开来，能够意识到“我”的存在，这就是“自我”。社会就是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由这样一个个的"自我"组成的。自我以外的我是"他我"和"非我"。每个人都处在自我、他我和非我的关系当中。他我和非我分别对自我的存在和发展产生不同的作用和影响。

他我使自我得到表现和确认。

那些自我以外的"我"有无数个，只有极少数与自我有着有效的直接接触，少则几百，多也不过几千，而绝大多数与自我没有有效的直接接触。与自我有直接有效接触的"我"就是"他我"。一个人的生活实际上就是在自我与他我的联系、影响和冲突中进行的，在这种联系、影响和冲突中表现出来的。自我的存在也是在自我和他我的关系中被确认的。自我的力量、智慧、人格等，是在与他我的直接接触中，通过比较表现出来的，也是在与他我的直接关系中被肯定的。"非我"是自我以外与自我没有有效直接接触的"我"。非我与自我没有有效的直接接触，所以自我不能通过非我来表现。而且非我对自我的生活和存在也无法具体确认。试想一下，不用说太远，就是几十公里的范围内，有多少个我自己从来不知道他的存在的那个人，又有多少个根本就不知道我的存在的人。在这样的情况下如何互相确认对方？非我是可以转化为他我的，当非我与自我由于某种原因发生直接矛盾关系时，比如发生知识产权纠纷时，自我生活的地域和人域发生变化时，原来的一些非我就转化为他我。

非我使自我存在更完善，生活更丰富。

与自我不发生有效直接接触的"我"是"非我"。非我与自我虽然没有直接接触，但对自我存在也有重要作用。自我的存在和发展有物质的和精神的多方面需要，比如吃、穿、住、用等某些产品，学习某些知识，文化娱乐，安全，医药等。这些需要单靠与自我直接接触的他我是不能得到完全满足的，更多的必须由非我来提供。只有非我提供丰富的条

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

件，自我存在的过程才会更加完善，生活才会更加丰富多彩。

自我在处理同他我和非我的关系中得到了展现。自我展现的过程就是自我处理他我与非我关系的过程。自我展现离不开他我和非我，展现自我是在同他我和非我的相互关系中实现的。没有他我和非我就无所谓自我，也就没有自我的展现。

展现自我是个过程，如果仅仅是个过程，这个过程是没有什么意义的。展现自我的意义在于，在展现自我的过程中达到一种目的，实现一种追求，即获得幸福和快乐。不论自我展现的形式、过程和结果如何，目的只有一个，就是追求幸福和快乐。尽管人们对幸福和快乐的理解可能不同，实现的手段不同，但最终目的是一样的。在追求幸福和快乐中展现自我，通过展现自我获得幸福和快乐就是生活的意义。

二、人的价值与生活的意义

人的价值问题是人们讨论最多的问题之一。有人说生活的意义就是实现人生价值，但实际上并非完全如此。实现人生价值是实现生活的意义的一种表现形式，但是，实现生活意义并非都要实现人生价值。这个问题涉及如何理解人生价值问题。

人的价值可分为内在价值与外在价值、自我价值与社会价值。

要弄清人的价值，还得先弄清楚一般价值。马克思说："'价值'这个普遍的概念是从人们对待满足他们需要的外界物的关系中产生的。"根据马克思的话，我们可以把价值理解为人的某种需要与能够满足这种需要的对象的一种关系。作为一个存在物要有价值，就必须是人需要的，它能够满足人的需要，也就是说它必须"有用"才有价值。人们在研究一般价值的时候往往到此为止。进一步研究我们可以发现，一个存在物的价值还可以分为内在价值和外在价值。外在价

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

值是现实的价值，它既具有满足人们需要的属性，而且人们又发现了这种属性，当人们有了对它的需要的时候，它就能即时地满足人们的需要。当它满足了人的需要的时候，就实现了它的价值。内在价值是可能的价值，隐蔽的价值。就是说，人们有了对某种具体有用性物品的需要，而这种物品又具有满足人们这种需要的属性即有用性，但是，人们还没有发现这种物品的这种有用性。尽管这种有用性还没有被发现，我们也不能绝对地否认它的价值。因为从价值的构成要素来看，一是人的需要，二是满足人的需要的有用性。这种物品的价值构成要素都具备，只是在人们发现这种物品的有用性之前，也就是在它能够满足人们的需要之前，价值构成的两种要素没有统一起来，它的价值是隐蔽的，是可能的价值，而不能绝对地说它没有价值。一旦人们发现了它的有用性，这种可能的价值就转化为现实的价值，它的内在价值就转化为外在价值。比如板蓝根草，人们有预防和治疗感冒病的需要，板蓝根草又具有预防和治疗感冒病的作用，能够满足人们的这种需要。但是，在人们还没有发现板蓝根草的这种作用之前，它的价值没有表现出来，还不具有现实的价值，可是能够绝对地说它没有价值吗？不能。只能说没有现实的价值，可能的价值是存在的，这就是它的内在价值，否则它的现实价值怎么会出现呢。

考查人的价值首先也要从一般价值入手，把人作为一般存在物来研究他的价值。尽管人与一般存在物不同，人的价值与一般存在物的价值也不完全相同，但是，人首先是一个一般存在物，也有一般存在物的属性。只有找到了人与一般存在物在价值方面的共性，才能进一步研究人的价值的特殊性，从而使人的价值的研究更加全面。

人作为一般存在物，要有价值，也必须有用。人的有用

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

性体现在他的一定的能力上，因为他的能力能创造出满足他人需要的物品，或满足他人需要的服务来。

我们说人首先是一个存在物，是要研究人与一般存在物在价值方面的共性。但是人毕竟和一般存在物不同，人是唯一有意识的特殊存在物。在价值方面与一般存在物相比有自己的特殊性。第一，每个人既是提出需要的主体，又是满足他人需要的客体，是价值主体与价值客体的统一。第二，人所反映的价值关系不同。一般存在物的价值反映的是物与人的关系，人的价值既反映物与人的关系，更主要的反映的是人与人的关系。因为人的价值主要体现在人们相互满足对方需要的关系中。第三，人的有用性反映了人的价值有自我需要和自我满足的特点。人的有用性不仅能创造出物品和服务来满足他人的需要，也能创造出物品和服务来直接满足自己的需要，或者通过与他人交换来满足自己的需要。

人的价值也分为内在价值和外在价值。人的内在价值有两方面的含义。一是指人与生俱来的固有的必然价值，只要是人就天然地具有这种价值。因为人一生下来就有需要和满足需要的属性和权利，并且始终被社会所确认，这是上天赋予的，不能被否认的，不论自我认识到与否。不仅如此，人一生下来就具有满足他人需要的有用性。有可能他不能以创造物品和服务的形式来满足他人的需要，但是，他可以以他的存在满足他人（包括他的亲属和社会）对他的依恋、爱、同情及义务抚养等情感和道德等方面的需要。这是人自然具有的内在的价值。人的内在价值的另一方面的含义是指潜在的可能价值。说的是一个人本来具有创造某种物品或服务来满足他人需要的能力，但是，这种能力在没有机会和条件发挥出来之前，只是一种潜在的有用性，是一种可能的价值。只有当这种能力发挥出来，创造出某种物品或服务，并且满

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

足了他人的某种需要，他的潜在的可能价值才转化为外在的现实价值。人的外在价值，指的就是与潜在的可能价值相对的表现出来的现实价值。人的潜在的可能价值要转化为外在的现实价值，一方面要通过自己的实践活动，另一方面要具备客观的条件和适当的机会。

自我价值和社会价值是与内在价值和外在价值相关而又有区别的概念，是内在价值向外在价值的转化与实现。

自我价值是自我对内在价值的肯定。人的内在价值是天然的，不是后天给予的，也不是什么人强加的。不管意识到还是没有意识到，一个人只要存在就有他的价值。只要他活着就是在肯定自己的价值，这就是自我价值。有人可能说，我并没有感觉到自己有什么价值，也不想有什么价值，或者根本就没有想过自己有没有价值的问题，因此没有对自我价值的肯定。其实，这只能说是对自我价值没有自觉意识，不能说对自我价值没有肯定。一个人只要他想活下去，不管他想怎样活，也不管出于多么悲惨的动机，都证明他在确认着自身存在的意义：活着总比死了好。这就是自我价值的肯定。只不过不是自觉的肯定，而是盲目的肯定罢了。只有在他认为活着没有意义、自动放弃生命、自杀的时候，才是对自我价值的否定。

当人处在盲目的自我价值肯定状态时，不追求什么生活目标和行为后果，得过且过，做一天和尚撞一天钟，混日子。

当人处在自觉的自我价值肯定状态时，对自我存在的价值有追求，有目标，有选择，并自觉地努力去争取实现自己选择的目标，以实现自我价值。不管他选择什么样的价值目标，是成名成家，是成为亿万富翁，是英雄，是奸贼，也不管选择什么样的手段去实现这一价值目标，是自己奋斗，是投机取巧，是慈善义举，是偷盗抢劫，都是对自我价值的肯定，不过是价值判断与价值选择不同罢了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我价值肯定不等于自我价值的实现。自我价值的肯定有盲目肯定和自觉肯定之分，对自我价值盲目肯定的人来说，没有价值目标和价值选择，所以，对他来说也就不存在自我价值实现问题。自我价值的实现是在自觉肯定自我价值，做了价值目标选择的基础上，通过自己的奋斗，取得了与价值目标一致的成就，把内在价值转化为外在价值，这才是自我价值的实现。

社会价值是社会对自我价值的肯定。就价值关系来讲，人自身既是提出需要的主体，又是满足他人需要的客体，始终处在他人满足自己的需要与自己也要满足他人的需要的关系之中。他人满足自己的需要体现的是自我价值，自己满足他人的需要体现的是社会价值。人的价值是自我价值和社会价值的统一。人在实现自我价值的同时也必须实现社会价值，这才是人的价值实现。人的价值实现，不仅自己要对自我价值自觉肯定，也需要社会对自我价值的肯定。由自我价值肯定到社会对自我价值的肯定要通过自己的实践活动来完成。人的实践活动都是在社会中进行的，都是社会实践活动，因此，人的价值实现必然受社会条件的制约。这种制约一是来自于社会制度； 二是来自于个人实践活动的具体环境;三是来自于社会对个人实践活动的作用的确认。如果一种社会制度从根本上就漠视人的自我价值，就会对追求自我价值的实践活动设置障碍，阻碍人的价值的实现。比如在封建专制的社会制度下，人的实践活动都要服从专制者的需要，无法从事追求自我价值的实践活动，人的价值就很难实现。排除了社会制度的制约，在个人实践的具体环境中，如果一个人的上司对他追求自我价值的活动不予认同，不给他实现自我价值的机会和条件，甚至设置障碍，或者他追求价值的活动与其同事发生矛盾，就会互相竞争同样的机会和条

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

件，甚至互相设置障碍，人的价值也不能顺利实现。排除了上述两种制约，如果个人活动行为的指向会造成对他人的伤害和对社会的破坏，社会就会对他的活动进行纠正和制止。即便个人活动行为的结果没有对他人造成伤害和破坏，但是对他人和社会没有任何作用，社会对他行为活动的结果也不能确认。这样的活动行为结果可能实现了自我价值目标，但是社会不能给予肯定，因而不具有社会价值。一个人的活动行为结果只有对社会有用，社会才能给予肯定，才具有社会价值。

只有实现自我价值和社会价值的统一才是积极意义的人的价值。不论片面强调其中哪一个方面，都是一种消极意义的人的价值。在实现人的价值的过程中，个人和社会都有责任。社会有责任肯定并满足个人的合理需要，个人也有责任肯定并满足社会的合理需要。在个人和社会需要互相满足中实现人的价值是最理想的人的价值。

实现人的价值体现了生活的意义，然而，并非只有实现人的价值的生活才有意义。

对人的价值的追求是人对生活的一种觉悟，实现理想的人的价值是生活的最高境界。那么是否只有实现了理想的人生价值才体现出生活的意义呢？恐怕不能这样说。因为不是所有的人都能实现理想的人生价值，而且真正能实现理想的人生价值的人在全社会都是少数，而不是多数。如果说只有实现理想的人生价值生活才有意义，那么多数人的生活岂不都没有意义吗？认为实现人的价值就是生活的意义，这种理解对生活具有一定的积极意义，但是，它混淆了生活自身与人对生活的追求之间的区别。实现人的价值是人对自我价值的自觉肯定，是对生活的自觉感悟，对生活意义的一种追求，是一种价值判断。把实现人的价值看作就是生活的意义，无法从客观上确定哪些人的生活有意义，哪些人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的生活没有意义。一个盲目的自我价值肯定的人，没有自觉的人生价值意识和价值目标追求，我们不能说他有人的价值实现，他自己也没有价值实现的意识，但我们能否认他生活的意义吗？一样具有人生价值目标的不同的人，在能力、素质以及所付出的努力方面都相同，只是因为所处的条件不同，有的取得较大成就，或做了大官，或成了大款，或成为文体明星，或成为专家学者，实现了自己的价值目标。而有的却成就较小，既没有做大官，也没有发大财，既没有成为文体明星，也没有成为专家学者，没有实现自己的价值目标。按照生活的意义就是实现人的价值的理解，那些没有明确的人生价值意识的人，那些虽有明确的人生价值意识却没有实现自己价值目标的人，生活就没有意义了吗？按照这样的逻辑，轰轰烈烈的成功者生活才有意义，平平淡淡的平庸者生活就没有意义。只有实现了人生价值的人才有生存和生活的必要，那些没有明确的人生价值意识的人和虽有明确的人生价值意识却没有实现自己价值目标的人，他们的生存和生活就没有必要了。

把实现人的价值看作就是生活的意义，强调人的价值实现，对端正人的生活态度，激励人的进取，具有积极的作用。但是把实现人的价值看作就是生活的意义，也会造成对那些没有明确价值目标的人，以及虽有明确的价值目标却没有实现或无法实现的人的存在和生活的漠视。那些确定了明确的价值目标，但没有实现或无法实现时，就会认为生活没有意义，就会感到压抑而失去生活的信心。

三、努力追求自己的幸福和快乐

生活的意义就是追求幸福和快乐，要获得幸福和快乐就要不断地发展自己，展现自己。通过展现自己获得自己所追

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

求的幸福和快乐。展现自己并不意味着离开社会单靠自己发展，而是说在生活中把自己的特点表现出来，以自己的特有方式和手段来实现自己所选择的生活，获得自己的幸福和快乐。

生活是人求生存的活动过程。人们求生存的一系列活动构成了人的生活内容，每个人的活动都有特定的条件和方式，从而构成了每个人的不同生活内容。生活展现了自我，自我展现构成了我的生活。

生活首先展现自我的属人性，也就是自我作为“人”的共同属性。人的存在不同于任何其他的存在，人的存在有自己的本质属性。自我存在首先是作为“人”存在，有人的共同属性。自我的“人”的属性，必须也只能是通过自我展现即生活表现出来，从而把自己作为人的存在与其他的存在区别开来。

生活在展现自我的属人性同时，也展现了自我的属“我”性，也就是自我的个性。在生活中每个人的活动都有自己的特点，无论是活动方式，活动内容，还是活动结果，都与他人不同，都表现出自我的个性，从而把自我与他我和非我区别开来。

生活不仅展现了自我存在的空间，也展现了自我存在的时间，也就是自我存在的过程。自我存在有一个起始、发展到消失的过程，这一过程的每一阶段都要通过自我活动来表现，自我活动停止了，自我存在也就消失了。

把自我作为人，作为一个有自己个性的人展现出来，从而获得自己想要的幸福和快乐，这就是生活最根本的意义。

生活对每个人都是同样的，不管什么样的人，生活给他的都是人的资格。在这一点上，生活对任何人都是平等的。不能因为地位等不同而否定他的人的资格。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活对每个人又是客观的，凡是生活中的人，不论他是个什么样的人，也不论人们对他的评价如何，他都是他自己生活所造就的，他自己就是他自己，不会因为人们对他评价的改变而改变。

了解了生活的意义我们就应该而且可能做到，一是活的像“人”。在自己的活动中既不要违背做人的常规常理，也不要因为某种原因刻意舍掉人应该具有的东西。二是活的像“自己”。每个人的生活都有自己特定的时间、地点和条件，都有自己的性格、志向、爱好和能力水平。在生活中要认识自己，塑造自己，形成自己的特点，发挥自己的特点，努力展示自己的个性。不要因为盲目地模仿他人，攀比他人，屈服他人，而失去自己。三是活的“值”。一个人的精力和能力是有限的，可利用的时间和条件也是有限的，不可能什么都做，什么都做得好。但是要尽自己的最大努力，充分地发挥自己的能力，充分地利用可以利用的时间和条件，而不要浪费它们，把你想要做和能够做的事情做好。一个人活的“值”与“不值”，不一定非用财富的多少、成就大小、荣誉多少来衡量，重要的是看是否努力做事，是否通过自己的努力获得了自己所追求的幸福和快乐。

第三节　生活的幸福与痛苦

一、幸福以需要的满足为基础

中国的“福”字从造字的结构来看，是以衣和食的满足为特征的，一边是衣，一边是口和田，衣食足便是福。衣和食是生活最基本的需要，这说明幸福是以需要的满足为基础

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的。

生活是一个展现自我的活动过程，在这个过程中，有成功也有失败，有得也有失。人们总是希望成功，希望得到，无论是物质的还是精神的，成功与获得都是一种需要的满足，一种愉悦，这种满足和愉悦，就是幸福。

幸福是人们对生活的一种追求。人们对幸福的解释大多是“心情舒畅的境遇和生活”。心情舒畅是人的情绪体验，这种情绪体验来自于追求的实现，需要的满足。对幸福无所追求的人，不会有幸福的体验；有所追求但没有实现或不能实现，也不会有幸福的体验。

人对幸福的追求主要取决于两个方面。一是客观的现实条件，二是主观的个人偏好。

客观的现实条件，就是一个人追求的目标可能达到的现实条件。一个具体的追求目标的提出，都是建立在可能达到的现实条件基础之上的。一个三四十岁的普通平民百姓，不会有要当总统的追求，因为从年龄和职务上都不具有当上总统的现实条件。一个哑巴不会有要当歌唱家的追求，因为他(她）不具备歌唱家的生理条件。

主观的个人偏好，就是有许多个具备现实条件的可追求的目标，只选择其中最喜欢的一种或几种作为自己追求的目标。比如，一个人既具备成为一个作家的现实条件，也具备成为一个理论家的现实条件，还具备成为一个政治家的现实条件，但是他只选择了作家作为自己的追求目标，这就是他的个人偏好。

由于人的客观现实条件与个人偏好不同，追求也不同。从追求的类型看，有人追求物质上的享受，有人追求生活的自由，有人追求家庭美满，有人追求事业成功。从追求的层次上看，有人追求豪华奢侈，有人追求温饱而已，有人追求

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高官厚禄，有人追求平平安安。

人的追求会随着客观现实条件的改变而改变的。

一是随着客观现实条件的改变，改变追求目标的方向。比如，一个副教授职称的教师，在不具备当市长的现实条件的时候，他的追求目标可能是当一个教授。一旦有了被选为市长的机会，而他自己又具备了被选的条件，这时候他就可能放弃对当教授的追求，而去追求市长的职位。

二是随着客观现实条件的改变，改变追求目标的高低值。这种改变呈向上或向下两极递进趋势。由低到高是向上递进趋势。一个人的追求目标，最初总是从可能实现的最低值开始，实现一级，再升一级，逐步升级。比如一个中学生，他的追求目标是当一个医生，那么他首先要考上大学的医学专业。考上了大学的医学专业，是他最低值的追求目标。当了医生以后，有了当科主任的现实条件，就会有当科主任的追求。当了科主任以后，有了当院长的现实条件，又会有当院长的追求。每当有了新的升迁的现实条件，都会有新的追求产生。这是追求目标向上递进的趋势。追求目标由高到低是向下递进趋势。最初确定的目标需要通过分目标的逐级实现来达到。在实现最高值的追求目标的过程中，由于某一个阶段的分目标没有实现，致使最高值的目标不可能实现，那么，他就要放弃最高值的追求目标，逐级降低追求目标。比如，一个中学生，他的追求目标是当一个医生。但是，由于有了严重的疾病，根本无法上大学，那么，他的目标就会降为其次，中学毕业，然后再找一个合适的工作。如果因病连中学甚至无法读完，这时，他的追求目标就会再降为其次，就是治好病，有一个健康的身体，其余的都不重要。在这种情况下，只要治好病，有一个健康的身体，即便上不了大学，当不了医生，他也感到是幸福。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由此看来，幸福离不开追求目标的实现，离不开需要的满足。心情舒畅的境遇也要以需要的满足为基础。生活中没有需要的满足，处处都是障碍，怎么能有心情舒畅的境遇？

幸福是在具体环境和条件下对满足需要的体验。环境和条件不同，追求和需要不同，因此，对幸福的体验也不同。一个人当他饿着肚子的时候，能吃上饱饭会感到幸福。当他疾病缠身的时候，治好了病会感到幸福。当他想拥有一套自己的住房的时候，他得到了会感到幸福。当他想成为一名演员的时候，他成功了会感到幸福。

有人说幸福是快乐，快乐也离不开需要的满足。只不过人们对快乐的理解和体验不同，满足快乐的需要不同。

有人说幸福是人的全面发展，人的全面发展也必须以需要的满足为条件，人的全面发展需要有各方面的条件，只有各方面发展所需要的条件满足了，人才能全面发展。

二、幸福与痛苦相伴而生、相对而言

幸福既然是追求的实现，需要的满足，并且追求的实现和需要的满足受客观环境与条件的制约，那么，幸福就不是绝对的、纯粹的。

客观环境和条件不只是能够使人的追求得以实现，需要得以满足，也能够使人的追求和需要遭到破坏，使希望破灭，使可以得到或者已经得到的东西丧失。当人的追求和需要被破坏的时候，就是不幸。这种不幸会给人的精神造成一定的打击，这就是我们通常所说的痛苦。一个果农，有几百棵苹果树，枝头挂满了苹果。眼看要收获了，如果没有意外，几万元钱很快就到手了。哪知突如其来的一场冰雹，把他的希望打得粉碎。一个很有才干的处长，正踌躇满志地向厅长的职位努力时，一场车祸造成严重瘫痪，当厅长的希望

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

破灭了。飞来的横祸往往造成人的痛苦。

不仅天灾能造成人的痛苦，人祸也能造成人的痛苦。战争年代有多少人的理想能够实现？20世纪50年代的反右斗争和“文化大革命”，断送了多少大有作为的年轻人的前途。一个本来有着很好的工作岗位的工人，由于企业改革精简人员而下岗，成为失业者。这些都是个人不能控制和把握的。

人的一生不可能只有幸福没有痛苦，也不可能只有痛苦没有幸福。幸福和痛苦是相伴而生、相对而言的。

幸福是人的追求，痛苦也不可避免。因为我们生活的环境和条件不是可以自由选择的，特别是环境和条件是不断变化的。环境和条件的变化有些是可以预料的，有些是不能预料的，也是不能控制的。这些变化有的可能更有利于我们追求的实现和需要的满足，有的可能破坏我们追求的实现和需要的满足，有的破坏性经过努力可以化解，有的则不可能化解。这就是痛苦发生的不可避免性。

不仅如此，我们追求幸福的过程也要伴随着痛苦。幸福不会从天而降，需要经过自己的努力奋斗，要有脑力和体力的付出，甚至遭受精神与肉体的折磨。如孟子所说，“必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”，才能获得幸福。正所谓“吃得苦中苦，方得福中福”。幸福是伴随着痛苦而来的。

我们追求幸福，但是不能企盼没有任何痛苦的幸福。没有任何痛苦的幸福是不存在的。

幸福与痛苦相对而言，是指以下两种情况。一种情况是指幸福总是与痛苦相联系相比较而存在的。有痛苦才有幸福，有幸福也必有痛苦。从来没有经历过痛苦的人是不知道什么是幸福的。我们经常说“身在福中不知福”就是这个意思。幸福与痛苦是在比较中显出来的，没有比较就不知道什

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

么是幸福什么是痛苦。

一种情况是指同一个结果或同一个过程，在不同的情况下，对于不同的人，感受是不同的。对于一个快要饿死的人来讲，能够得到一个面包比得到十两金子更幸福。一个追求爱情的人和一个追求钱财的人，对于得到爱情或得到钱财的感受是不一样的。追求爱情的人得到爱情才是幸福，钱财则无所谓。追求钱财的人得到钱财才是幸福，爱情则无所谓。一个球迷为看到一场精彩的球赛而感到幸福，一个追星族为看到自己喜欢的明星而感到幸福。

三、寻求幸福，摆脱痛苦

在人的生活中，总是希望得到幸福，摆脱痛苦。但是往往不知道怎样才能摆脱痛苦，得到幸福。幸福要靠我们去创造。

幸福是我们的追求和向往，可是幸福不会从天而降，要经过自己的努力奋斗去争取，要靠自己去创造。有一首歌写得好，“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造人类的幸福，全靠我们自己”。人类的幸福要靠人类创造，自己的幸福要靠自己创造。

人的能力有大小，条件有差别。不管能力大小，差别如何，只要有所追求，肯于努力，都可以创造出自己想要得到的幸福。比尔·盖茨以自己的能力创建了拥有四百多亿美元资产的微软公司，他的巨大成就也给他带来了幸福。当代保尔张海迪身体高位截瘫，尽管身有残疾，但是她有所追求，肯于努力，不仅读完了大学，读完了哲学硕士研究生，还成为了一个专业作家，写了几百万字的小说，创造了自己的幸福。辽宁省朝阳市的一个农村，有一对夫妇都有严重的残疾，但是夫妻俩硬是靠着自己不懈的努力，创造了常人难以做到的成就。他们养猪，承包荒山种果树，没有水就自己打

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

井，经过几年的奋斗，家中现在已有一百多万元存款。他们用自己的勤劳和汗水浇灌着幸福之树。

追求是获得幸福的动力，创造是获得幸福的源泉。没有追求就如同猪狗，不知道什么是幸福。没有创造，追求就如同海市蜃楼，永远也得不到。

创造幸福不仅仅意味着脑力和体力的付出，能够摆脱痛苦也是创造幸福的一种形式。痛苦是不能避免的，但是我们可以尽量地减少痛苦的发生，当痛苦发生了要尽快地摆脱痛苦。摆脱痛苦本身也是创造幸福。世界文豪司汤达说过，“想要回答什么是幸福，就应该先搞清什么是不幸。排除了不幸，就剩下了幸福。”痛苦是生活境遇不佳带来的苦恼、烦恼及忧伤，造成情绪上的影响。生活境遇大致包括以下这些方面：一是家庭生活方面，包括恋爱、婚姻，家庭成员之间的关系，个人的升学和就业，子女的升学和就业，个人的兴趣和爱好，以及物质和文化生活条件的改善等。二是工作环境方面，包括职业的选择与变动，工作岗位的选择与变动，职务的聘用和升迁，职称的评聘，荣誉及奖励的获得，工作条件的优劣，与上司及同事的关系等。三是社会生活方面，包括世界政治经济形势的变化，国家政局稳定，社会经济发展，社会安全，社会公平，社会服务，社会风气等。四是个人及亲友的身心健康，以及与亲友之间的生离死别等。生活境遇的变故对自己生活的不利，使自己处于困境之中，造成情绪上的影响就是痛苦。摆脱痛苦，一方面是要想办法从困境中解脱出来，更重要的就是要正确地认识和对待生活境遇中发生的变化，化解不利的生活境遇对自己的情绪造成的不良影响。法国伟大的哲学家罗蒙说，“一个人因发生的事情所受到的伤害，不及因他对发生事情所拥有的意见来得深。”

在这里为摆脱痛苦开个药方。一要心胸开阔，豁达大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

度。我们必须懂得，我们生活的这个世界是十分复杂的，什么样的人都有，什么样的事情都能发生。每个人都有自己的特点，都有自己的优点和缺点，都有自己的兴趣和爱好，每个人都会犯错误。所以，要学会尊重他人。我们不能要求每个人都和自己一样，看到他人与自己不一样就觉得不顺眼，就心生烦恼。不管是什么样的人，我们都要和他友好相处。尊重他人就是尊重他人的性格特点，兴趣爱好，尊重他人就是尊重了自己。处处尊重别人，自己也才能处处得到他人的尊重。要学会宽容他人。宽容他人就是能容忍他人的缺点和错误。当我们周围的人由于他的缺点和错误伤害到自己的时候，应该给以更多的宽容，而不是针锋相对，耿耿于怀，甚至冤冤相报。因为我们自己也会犯错误，当我们自己犯了错误造成对他人伤害的时候也同样希望得到他人的宽容。能容天下之人，能忍天下之事，才能保持时时有好心情，天天有好心情。

二要心态平和，笑对人生。人一生的幸福与痛苦、快乐与烦恼大多来自名利的得失。如果我们能把名利的得失看得淡一些，那么就会多一些幸福与快乐，少一些痛苦和烦恼。首先我们要懂得世界上没有绝对公平的事情，也没有事事都公平的时候。不管在什么样的社会里，总会有一些人吃亏，有一些人占便宜。一个人的一生总是有得的时候也有失的时候。得中未必没有失，失中未必没有得。塞翁失马，焉知非福。不论得失都不把它看得太重，得了不狂，失了不悲，始终保持一个平和的心态，就会少一份痛苦而多一份幸福。

三要心绪稳定，不骄不躁。事业的成功、生活的顺利是每一个人的希望。但是在事业发展的过程中，在生活的进行过程中，总会出现这样或那样的障碍，影响你的事业和生活。这时往往会造成人的情绪紧张和压力。而一旦有了成功

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

又兴奋和激动不已，情绪的波动很大。情绪波动越大，痛苦的感受越深。当你抛弃了成功和失败的想法，只要尽力地做，就会减少紧张和压力。这样不仅可以减少痛苦，也能因为减少了紧张和压力更容易取得成功。

四要心地善良，仁爱待人。爱人和被人爱都是人生活中的最大幸福。发自内心地去爱他人，是人的情感的一种升华，也是精神上的一种享受。同时人与人之间的许多矛盾可以在爱中化解。《论语·颜渊》篇载："仲弓问仁。子曰：'出门如见大宾，使民如承大祭；己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨。"孔子说的是统治者对老百姓要施以仁爱，减少社会矛盾和冲突。用在个人处理相互之间的关系上也是有效的。如果人世间到处都是冷漠无情，甚至敌视和仇恨，还会有什么幸福可言。

五要心底坦然，处变不惊。世界是复杂的，什么事情都可能发生。天有不测风云，人有旦夕祸福。天灾人祸，生老病死，都是必然的，是无法预料的，也无法抗拒的。一旦发生，就要坦然面对，不要惊慌失措，更不要久久陷入恐惧和痛苦之中。

其实，幸福与痛苦之间并没有高山深壑相隔，追求幸福和摆脱痛苦也没有什么百用百灵的绝招。只是一念之差，一步之遥。凡事不要过于追求完美，不要过于贪婪，不要过于较真儿。"差不多"，"还不算最糟" "比上不足，比下有余" "退一步想"，应该是我们大脑中经常出现的一些概念，用它可以赶走痛苦，换来幸福。

在生活中，幸福与痛苦是对立的，也是可以互相转化的。越多地摆脱痛苦就能越多地得到幸福。幸福感缘起于一种外界刺激之后的心境，这时，人们主体性精神性的转换非常重要。比如，生活中必不可免的灾祸发生了，善于生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者，往往可以从内心中加以转换，使之变成某种无关紧要之事，或者可以幽默一下便过去了事，于是，他超越了祸患，重新获得了快乐。而缺乏生活智慧者，在逆境中必然忧愁多多，即便是可快乐之事，他也乐不起来，这就不可能有生活的幸福感了。

幸福是对生活的一种感受和体验。每个人都有着同样的生活细节，却往往有着不同的生活心境，有的人活得愁苦不堪，而有的人却能过得开心自在。为什么有人总是觉得不幸多、幸福少，痛苦多、快乐少，而有的人却始终把自己看作是幸福的人？关键在于人们对生活的态度，对生活的感受和体验。认真的生活态度让人生命丰富，内心充满阳光，认真地去感受世界的精彩，夜晚壮丽的苍穹，拂晓初升的太阳，日落时五彩缤纷的晚霞，林间鸟儿甜美的歌声，以及雄伟的山峦，等等，很多烦恼就会显得微不足道了。

第四节　生活的复杂与简单

一、生活因素具有复杂性

我们生活的这个世界是一个纷繁复杂的世界，是一个千变万化的世界。世界的方方面面构成了生活的种种因素，这些因素极为复杂。

首先是生活环境的复杂。生活环境的复杂一方面来自于自然，一方面来自于社会。

大自然是我们的衣食之源，但是大自然也是人类生活的不测之源。狼虫虎豹之凶恶，地震海啸之猛烈，水火之无情，疾病之肆虐，风雨雷电之袭击，严寒酷暑之折磨，生态

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

系统破坏之严重，环境污染之惊人，这些随时都会对人造成伤害，给人的生活带来不幸。面对来自于自然的危险和威胁，人们充满了不安和恐惧，不知哪一天这些不测将降临到自己的头上，每天都要小心翼翼，处处提防。这些无疑会给人的生活带来许多复杂的因素，一旦灾难降临，生活将面临更加复杂的局面。

社会则比自然复杂得多。我们说生活环境的复杂更多的指社会的复杂。

社会的复杂包括社会关系的复杂和社会现象的复杂。社会关系的复杂：一是家庭与亲属关系，这种关系一般来讲是相对稳定的，一生中不会有太大的变化。这种关系的特点是具有血缘关系的紧密性。二是同事关系，这种关系对于工作变动不大的人来讲变化也不很大，而对于工作变动较大的人来讲变化性则比较大。这种关系的特点是利益关系的合作与冲突的对立统一性。由于这种关系的利益性比较突出，所以是所有关系中最难处理的关系。三是朋友关系，这种关系是以感情为基础的，是否能维持得持久需视感情发展如何而定。这种关系的特点是友谊关系的选择性。四是同学与师生关系，这种关系变化虽然不很大，但是接触的人数比较多，从小学到中学再到大学，有的还要读研究生。这种关系的特点是不具有直接利益关系的纯洁性。五是上级与下级关系，在这种关系中，直接的上级和下级人数都比较少，其特点是服从性。六是个人与不相识的人发生的交易与交往关系。如商品买卖和办某件事情必须同某人发生的关系等。这种关系是一次性的接触关系，发生的人数可能最多，变化也最大，有的可能一次交易之后就永远再也没有接触。这种关系的特点是松散性和临时性。这些关系都是生活中必然发生的，这些关系互相交叉就构成了千丝万缕的关系网，每个人都面临

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

着这样的关系网，都是在这样的关系网中生活。

社会现象的复杂，国内国外经济、政治、文化、军事、外交等各方面的时事变化莫测，官场中有争权夺利，商场上有尔虞我诈，情场里有妒忌仇恨，邻里间有打闹纠纷，真假难辨，虚实难分，优劣混杂，黑白相间。这些都与人们的生活时刻相伴。

不仅生活环境是复杂的，我们自己的需要也是复杂的。随着社会经济的不断发展，科学技术水平的不断提高，物质文化产品越来越丰富，社会服务的种类和设施越来越齐全，物质文化生活条件越来越改善。生活条件的改善为人们的需要提供了丰厚的现实基础，也使需要的满足有了极为广阔的空间。以至于我们眼花缭乱，不知所措。

人们需要的复杂性表现为多样性、多层次性和多变性。需要的多样性表现在人们的生活需要有物质上的需要、精神上的需要和政治上的需要等。

物质上的需要包括吃、穿、住、用、行等方面。吃的应有菜、米、油、盐、酱、醋、茶，穿的应有棉的单的衣帽和鞋袜，用的应有锅、碗、瓢、盆、箱柜、桌椅，住要有屋，行要有路。精神上的需要包括情、理、气、功、名等方面。情有亲情、友情、爱情及文化娱乐等感情方面的需要。理有学习科学知识、学习为人处事的道理及社会道德伦理等方面的需要。气有磨炼意志、锻炼勇气、坚持气节等方面的需要。功是有成就感的需要。名是有荣誉和名声的需要。政治上的需要包括个人意愿的表达、自身权利的保护和行使、公共事务的管理和参与等方面。

需要的多层次性表现在维持生存的低层次需要、享受性的中间层次需要和豪华性的高层次需要。低层次的需要只是维持生命存在的需要，以吃饱穿暖不冻死饿死为限。因此，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

低层次的需要也可以说是满足生理的基本需要。中间层次的需要是在满足生命存在需要的基础上，有一定文化品位的需要。比如，吃的不仅要吃饱，而且要讲营养，讲口味，讲吃的文化。穿的不仅要穿暖，而且要讲审美，讲品牌，讲穿的文化。用的不仅要耐用，而且要讲档次，讲品位，讲用的文化。高层次的需要已经不是基本的生活需要了，这种需要不仅仅是生存和享受，而是在社会中显示自己的身份与地位。这种需要到目前为止的任何一个社会，都不是大多数普通人能够提出的现实需要，而只是少数贵族才有可能提出的一种需要。

需要的多变性表现在需要的增长性变化、连锁性变化和传染性变化。人们的需要随着生活环境和生活条件的改变而改变，随着生活态度和对社会的看法的改变而改变。在人的需要中，维持生存的需要是最基本的需要，也是本能的需要，这与其他动物的需要没有什么区别，在任何情况下这种需要都是存在的，是不能改变的。但是在这种需要得到满足以后，就会随着条件的变化而提出新的需要。这一变化的基本趋势是需要的不断增长。因为社会是在不断进步的，社会的物质财富是不断增加的，社会财富的增加为生活需要的增长提供了现实的物质基础。需要的增长首先是从物质生活需要的增长开始，但是并不仅仅限于物质生活需要的增长，文化生活和政治生活的需要同时也要增长。这是需要的变化的连锁性反应。需要的增长不是所有的人在同一个时间里面同时提出，而是由某些首先具备了条件的人首先提出，那些暂时不具备却接近了这种条件的人受其传染，尽管暂时不具备满足需要的条件，也会提出新的需要，然后再争取满足的条件，这种现象依次传递就使某种新的需要在一定时间内成为普遍性。这就是需要的变化的传染性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面对复杂的生活的环境，如果不能理智地对待它，而是疲于应付，事事求全，就会被复杂的生活环境所困扰，陷入复杂的生活当中去。

二、复杂中求简单

复杂的生活环境是不依我们的意志为转移的客观存在，我们不可能去改变它。我们了解生活的复杂性其目的在于，第一，是为了能够正视生活中的矛盾，更理性地认真地对待生活，而不要盲目地草率地对待生活。第二，是为了从复杂的生活现象中认识生活的本质，在复杂的生活环境中寻求简单的生活方式。不把生活复杂化，不为复杂的生活所累。

复杂的生活对人来说是一种负担，是一种压力。它让人每天都匆匆忙忙，紧紧张张。身体得不到休息，精神得不到安宁，失去了人的生活的本性。现代的人们越来越多地厌恶复杂的生活，而更加崇尚简单的生活。简单生活可以减少负担，减轻包袱，减少压力，减少烦恼。可以多些清净，多些安宁，多些情趣，多些欢乐。

简单的生活不是单调的生活。简单生活是生活方式的简单，而不是生活内容的简单。就生活内容而言，无论是家庭生活、社会生活，还是物质生活、精神生活、政治生活，一项也不能少。但是这些生活内容都可以简单一些。

简单的生活也不是贫乏的生活。简单的生活是对生活的追求简单以及为实现这一追求而采取的行动简单，而不是应该满足的需要而不能或不去满足那种贫乏式的简单。我们必须拥有一定的财物，没有一定的财物就不能满足现代基本的生活需要。但是不必追求拥有比实际需要更多的财物，比实际更多的财物不仅没有意义，反倒成了累赘。

简单生活也不意味着无所追求，无所事事，不求进取。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

简单生活也有追求有进取，但是这种追求和进取不是不切实际的完美追求和进取，不是追求所有方面都高人一等，强人一头，而是不和别人攀比。简单生活的追求和进取是更符合实际、更有意义、相对单一的追求和进取。

所谓简单生活就是舍弃那些无足轻重的东西和事情，不去追求那些比实际需要更多的财物，不去应酬那些没有实际意义的社会交往，不去关心那些与自己并无多大关系的信息。而以更多的时间和精力去做自己最想做的事情，实现自己最主要的目标，同时也给自己留一些休息和娱乐时间。

简单生活是社会发展的一种趋势。人生就是要使自己的生活幸福快乐。当人们的生活水平处于温饱线以下的时候，所追求的基本限于吃饱穿暖有住处，也就是满足基本的生活需要。这时人们的烦恼和忧愁主要是缺吃少穿，能够解决吃穿住问题就是幸福和快乐。但是人们对幸福和快乐的追求不仅仅限于吃饱穿暖，在解决了温饱问题，满足了基本生活需要，进入小康社会以后，人们便会有更高的追求和欲望，而且这种追求和欲望是无止境的。这时人们的烦恼与痛苦主要来自于“攀比”的心理、“拥有”的欲望和“完美”的追求。我不能比他人差，我要拥有得最多，我事事都要最好。所以，无休止地奔波和忙碌，没完没了地交际应酬，绞尽脑汁要升官发财，成功发迹，什么都想得到，什么都想比他人强，始终处于紧张和焦虑之中，必然给人带来数不尽的烦恼。尽管拥有许多财富，结交很多朋友，可能也没有自己想要的幸福和快乐。

在复杂的生活环境中要想得到真正的幸福和快乐，就应该过简单生活。必须懂得一个道理，人的一生时间和精力是有限的，有限的时间和精力不可能把什么事情都做得最好，不可能什么都不比别人差。这就要有所为有所不为。自己做

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不到的不要强其所为，自己能够做到的要尽力而为。“鱼和熊掌不能兼得”，得了熊掌就不要为没有得到鱼而烦恼。别人得到熊掌，我们没有能力得到熊掌也不要因此而烦恼，烦恼也无用，应该为自己得到鱼而感到快乐。因为自己尽了最大的努力，因为可能有的人鱼还没有得到。另一方面，人在一定条件下的需要也是有限的，有的东西拥有了并不一定是用得上的。拥有的超过了需要的太多，并不是一种享受，而是一种负担。正所谓家有万担粮，一日只吃三餐，家有千间房，一夜只睡一张床。不必要的、用不着的、不可能得到的，统统不去想它。追求简单些，用品简单些，社会关系简单些。财富不太多也不太少，足够而不奢华；朋友不太少也不太多，友谊真诚且长久；有工作干又不特别紧张，这是快乐生活的最高境界。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二章

热爱生活

生活就像鲜花，独自绽放，暗里飘香，只有你热爱她，才能发现她的美丽，才能闻到她的芳香。

第一节 热爱生活是幸福和快乐的源泉

一、热爱生活是人生的一种精神境界

有人可能会问，热爱生活怎么会是一种精神境界呢？凡是活着的人，凡是在生活着的人，都是热爱生活的人，不然的话，他干吗还活着，干吗还生活。

其实，人在活着，在生活，并不等于就是热爱生活。

所谓热爱生活，是人对生活的一种热烈的情感和乐观的态度，就是对生活中的人、物、事有感情，有兴趣，对生活始终保持乐观的态度。

求生是人的本能，与其他任何生物趋利避害的本能一样，没有什么区别。热爱生活并不是人的本能所能达到的，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

热爱生活是人的一种精神境界，它来自于对生活的经历和体验，来自于对生活的深刻认识和理解，来自于内心的休养和觉悟。

人的生活是人与自然之间、人与社会之间交互的物质、能量和信息的转换活动。作为一个个体的人，他所处的自然条件和社会条件就是他的生活环境。一个人生活的全部内容，就是通过自己的活动处理他和他的生活环境之间的关系。一方面把自己融入环境中，成为环境的一个要素，一方面把环境融入个人的生活中，成为个人生活的内容。作为生活主体的个人与其生活环境之间的物质、能量和信息的转换，是个人在一定的思想意识支配下通过实践活动完成的。一定的思想意识包括理性、理智，也包括情感、情绪。热爱生活首先要对自己的生命和生活环境有自觉的意识，包括对生命、生活意义的意识，个人在世界上的地位的意识，以及生活环境与人的生活关系的意识等。情感、情绪主要是对生活的爱和兴趣，包括爱自己，爱他人，爱社会，爱自然，爱学习，爱工作，爱交往。对所接触的人和事，所从事的活动，都产生浓烈的兴趣。不论生活中发生什么事情，都抱着一种乐观态度，不悲观厌世，不鄙视异己，不厌恶工作。对一切事情都关注，对人和物亲近热情，对工作积极向上，对生活乐观豁达。热爱生活就是常常注意身边的美好事物，为白云的轻灵飘逸而感动，为坚石的执著而感动，为蜜蜂的辛勤工作不畏劳苦而感动，为落叶归根化作泥土更护花而感动。对生活的爱的情感是建立在对人生和生活的深刻认识基础之上的，认识愈深，爱之愈切。对人生和生活的认识，就是对“我”与“他”的关系的认识。这里的“他”不只是某个人，而是我以外的天地间的万事万物，“我”与“他”的关系也就是“我”与天地间万事万物的关系。那么我们应该

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何对待“我”与天地间的关系呢？

1. 我与天地有缘，要珍惜我与天地之缘。天地之灵气造就了人，使人能够把自己与世界区分开，把世界作为自己的对象，能够“自觉”地去从事自己的活动。每一个来到这个世界上的人，都是他的造化，都是与天地有缘分的。既然我们与天地之间结下了缘分，我们就应该珍惜这个缘分。来到这个世界不容易，所以，不要讨厌这个世界，不要厌倦自己的生活。更要对天地万物都施以爱心，友好相待。包括人，也包括其他有生命和无生命的存在。人们在正常生活的时候往往想不到这些，往往不能很好地珍惜。特别是在遇到利害关系的时候就怨天尤人，妒火中烧，甚至仇恨难消，充满杀机。而当人们即将离开这个世界的时候，才感到天地间的一切都是那么美好，那么可爱，那么值得留恋，悔不该当初没有很好地珍惜与天地间的这份情缘。

2. 我生于世，我将无愧于世。一个人来到这个世界上，不仅仅是父母的功劳，更是这个世界的恩赐。生我养我的不仅是父母，而且还有父母之外的这个世界。每个来到这个世界上的人，不仅要回报自己的父母，还应该给这个世界以回报，让这个世界更加美好。如果只想到回报自己的父母而没有想到回报这个世界，那就是狭隘的。每个人应该为这个世界做些事情，不单纯为了自己，也为给了“我”生命的这个世界。一个人的能力有大小，但是只要用心用力去做了，就将无愧于世。

3. 天下容我，我容天下。一个人不论生活如何，只要能够在这个世界上活下来，就是这个世界容纳了我。尽管可能在某些方面不尽如人意，甚至受到排挤、打击，但总还是有自己的生存空间，总还是有容自己存在的地方，容自己存在的人。既然这个世界容纳了我，我就应该容纳这个世界。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们常说要“虚怀若谷”，就是说的要心胸宽广，胸襟开阔，而不要斤斤计较，患得患失，更不要对他人攻击性太强，要能够接受他人、他物，认可他人、他物存在的重要性和作用，而不要轻易否定和伤害。

对我与天地万事万物间关系的理解，是热爱生活的情感基础。

二、热爱生活是一种精神动力

生活是一个过程，过程由心情支配。同样的客观环境，由于生活的态度和心情不同，生活的行为方式和结果会截然不同。热爱生活，你会感到大自然的美好；热爱生活，你会感到人世间其乐无穷；热爱生活，你会感到前途光明，充满激情和前进的动力。

有一个故事说的是，一个叫塞尔玛的年轻女子，陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，丈夫奉命到沙漠里演习，她一个人留在陆军的小铁皮房里，不仅炎热难熬，而且没有人与之谈天。当地只有墨西哥人和印第安人，他们不会说英语。开始她感到很孤独很难过，但是，因为她对生活的热爱，她不仅没有为这种环境而痛苦，反而从中找到了快乐。她和当地人交朋友，人们对她非常热情。她对当地的纺织品和陶器感兴趣，人们就将舍不得给观光人的纺织品和陶器给她。塞尔玛研究那些引人入迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习有关土拨鼠的知识。她观看沙漠的日出日落，还寻找海螺壳。这些都是几万年前这沙漠还是海床时留下来的。沙漠没有变，印第安人没有变，只是由于塞尔玛对生活的热爱，在这不利的环境中找到了乐趣。

同样的生活环境，如果塞尔玛没有对当地的人和物的爱和感情，不去和当地人交朋友，不对当地的景物发生兴趣，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会是一个什么样的情况呢？只能是一个人待在小铁皮房里，孤独，寂寞，怨恨。

人们常常有一种体会，叫痛苦着并快乐着。我们延伸一些说，辛苦着并快乐着，付出着并快乐着……为什么一个母亲对自己的子女无私地付出着，又无比地快乐着？是因为她对子女深深的爱。为什么一个人为了自己的事业能够忍受饥饿、寒冷等艰苦条件的折磨并且无怨无悔？是因为他对事业深深的爱。

热爱生活是生活的原始精神动力。只有热爱生活才能对生活有热情有激情，才能积极地参与生活，主动地创造生活，合理地调节生活。有了对生活的热爱，才有既充满曲折又充满欢乐的丰富多彩的生活过程。如果没有对生活的热爱，那么一切都将失去意义，世界将是一片黑暗。

在我们的生活中常常会出现这样或那样的不愉快的事情，常常会遇到这样或那样的困境和挫折，让你失去生活的勇气和信心，处于苦闷、惆怅和沮丧之中。的确，生活不是一杯美酒，不是一帆风顺的航船，也不是一首抒情的歌。生活充满酸甜苦辣，有欢乐也有痛苦，有幸福也有不幸。如果我们能够以爱的情感对待生活，我们就会把挫折、痛苦、不幸当作砥砺意志的工具，丰富生活的作料，生活因此才具有挑战性和刺激性，我们自己也会因此变得更加聪明，更加成熟。这样的生活才是完整的生活，这样的人生经历才是完整的人生经历。

三、热爱生活就是要充满希望地过好每一天

热爱生活的人总是对生活充满希望和憧憬，只有对生活充满希望和憧憬，生活才有创造性、才有活力，因此才会去体验和感受生活的意义。同时在努力实现希望的过程中，在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实现了希望的成功中获得幸福和快乐。如果对生活失去希望，把生活当作一种负担，就不会有激情和活力，情绪低落甚至绝望。热爱生活就是不管在什么样的情况下，只要活一天，就带着希望过好这一天。

有这样一个故事，有两位年轻人从乡下来到城市，经过奋斗，终于赚了很多钱。后来决定回乡下安享晚年。他们在回乡的小路上，碰到一位白衣老人，这位老者拿着一面铜锣，在那里等他们。他们问老者："你在这里做什么？"老者说："我是专门帮人敲最后一声铜锣的人。你们两个都只剩下三天生命，到第三天黄昏的时候我会拿着铜锣到你们家的门外敲，你们一听到锣声，生命就结束了。"讲完后，这个老人就不见了。这两人听完后就愣住了，好不容易在城市辛苦了那么多年，赚了这么多钱要回来享福，结果却只剩下三天可活。两人各自回家后，其中一人从此不吃不喝，每天都愁眉不展，细数他的财产。心想：怎么办？只剩三天可活。他就这样垂头丧气，面如死灰，什么事也不做，只记得老人要来敲锣。一直等到第三天的黄昏，整个人就像一个泄了气的皮球。终于那个老人来了，拿着铜锣站在他的门外，"锵"地敲了一声。他一听到锣声，就立刻倒下死去了。

另外一个人想："太可惜了，赚了这么多钱，只剩下三天可活。我从小就离开家，从没为家乡做过什么，我应该把这些钱拿出来，分给家乡所有需要帮助的人。"于是，他把所有的钱拿出来分给那些穷苦的人。光是处理这些就让他忙得不可开交，根本忘记了三天以后的铜锣的事。好不容易到第三天才把所有的财产散光。村民们非常感谢他，一高兴就请了锣鼓阵、歌舞戏到他家门口来庆祝，场面非常热闹。到了第三天黄昏，老人如约出现，在他家门外敲铜锣。老人"锵！锵！锵！"敲了几下，可是大伙儿谁都没听见，老人再

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎么敲也没用，只好走了。这个人过了好几天才想起老人要来敲锣的事，不禁纳闷：“怎么老人失约了？”

两个人的境遇相同，但是对生活的态度不同，一个是彻底绝望，一个是因为对家乡的爱而希望为家乡做点事情，因而结果完全不同。

人的境遇不论如何，只要热爱生活就总能看到希望，看到希望就会为这个希望而努力，就会在希望的实现中获得幸福和快乐。这种希望可能很普通很平凡，正是一个个平凡的希望织成了幸福和快乐的网。

有时候人们可能会觉得每天没感到有什么希望，也生活得挺好。其实这并不是没有希望，而是没有自觉地意识到。每当红日喷薄欲出，新的一天开始的时候，人们总是带着一个新的希望开始新的生活。做工者期待着新的产品出手，种田的期待着农田的丰收，作家期待着新的作品问世，科学家期待着新的研究成果，少男少女们渴望着心爱的人来到自己的面前，父母们渴望着儿女成人成才……正是这些期待、这些渴望支撑着人们的生活，在期待和渴望的实现中享受着幸福和快乐。生活一天天的过去，幸福和快乐一天天的在后面跟着，生活一天天的到来，幸福和快乐又总是在前面等着。

在这个世界上，每一个人都有自己的生存空间。在一定的生活空间里，每个人都有自己一定的生存能力，只要不是自己对自己丧失信心，希望就总是存在的，关键在于自己能否把握住自己，能否把握好每一天。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二节 热爱生命

一、一种科学的生命观——生命为本

人的生命是生活的载体，也是生活的主体，热爱生活首先是热爱生命，珍惜生命。因为没有生命就没有生活。热爱生活是以正确认识生命的价值为基础的。对人的生命价值的根本观点就是生命观。

我们常说以人为本，以人为本首先是以人的生命为本。在保证生命存在的基础上，才有人的其他方面的发展。以人为本，生命应放在第一位。

世界上人的生命是第一宝贵的，对任何人来讲生命都只有一次，死而不能复生。生命是一个不可逆的过程，逝去了就永远也找不回来。不像其他物品，损坏了或丢失了，还可以再找回来或者再造一件，而生命则是不可能的。宗教上说的人死了能够进入天堂继续他的生活，或者人死后可以再托生人重新开始他的生活，人的生死可以轮回。这表达了人们对死而复生的一种美好愿望，实际上并不存在也不可能。世界上到目前为止，寿命最长的有记载的不超过130岁。过去说“人生七十古来稀”，现在是“人到九十不稀奇”。就算是普通人都能活到100岁，100岁对于无限的宇宙发展来说又是何其短暂。在古代，人们对生命还没有科学认识的时候，希望能够找到一种药，或者能够制作一种药，人吃了以后可以长生不老。我们不能仅仅说那时候人们愚昧，就是现代人也希望能够长生不老，但是自然法则是不能抗拒的。

世界上有生命的物种成千上万，在所有的生命中只有人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能够意识到自己生命的存在，只有人才有生命自觉和生命意识。人的生命不只是一种物质存在，这种物质存在能够产生精神，是精神的物质承担者。而且这种物质存在的运动受精神的支配和调节。正所谓“人是天地万物之灵”，这是人的全部价值的基础。

人的生命不只是表明自己的存在，还能按照自己的意志和目的通过生命的活动改变环境，改造世界。在改造世界的同时，也改造自己，把自己塑造得更加完美。使这个世界、使自己都理想化地发展。人的生命价值不仅是物质的肉体存在，而且更体现在通过生命的运动所带来的价值。

无论就人自身生活的内容来说，还是就人的生命与其他生命相比，在世间的一切事物中，人的生命永远都是第一位的。

然而，在生活中人们常常怠慢甚至忽略生命。本来事业只是为了让生命更充实，结果却变味成了生命的目的；本来成功只是为了让生命实现自己，结果却变味作了生命的主宰；本来人活着是为了让生命更美好，结果却变成了很多人的累赘，认为吃饭睡觉耽误了赚钱耽误了工作，让生命在无休止的工作中受煎熬。人们也许有更多的理由为忽略生命的行为辩解，那么多的工作不干行吗？那么多的事情不做行吗？我的业绩不够好，职务不够高，工资不够多，房子不够大……所以要拼命干。可是我们是否想到，一旦把命拼没了，这些都得到了又有什么用呢？工作多固然需要争分夺秒，挣钱少固然需要奋斗苦干，但是都应以不损害身体为底线。在现代社会，除非极特殊的工作或极特殊的时刻，非舍弃生命不能保全国家和人民财产及他人的人身安全，那么即使牺牲个人生命也在所不惜。否则，没有以牺牲生命为代价去工作的必要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著名作曲家施光南，著名画家陈逸飞，著名小品演员高秀敏，在国内颇有影响的马克思主义哲学家李秀林，在光学领域颇有成就并极有前途的科技工作者蒋筑英，都因为拼命工作，不注意身体健康，不注意爱护自己的生命而英年早逝。不仅他们自己不能再享受人间生活，也给亲人带来痛苦，而且对社会也是莫大的损失。我们赞赏他们的工作态度和献身精神，我们更希望他们长寿，更多地享受人间的生活，为社会做更多的贡献。

二、热爱自己的生命

“热爱自己的生命”，听起来好像是毫无意义的废话，哪个人不热爱自己的生命？其实不尽然。从一般意义上讲，任何生命包括最简单的生命——低等生物，都有趋利避害，对自己的生命进行自我保护的本能，自我保护的本能与热爱自己的生命并不是一回事。

热爱生命是以自我保护的本能为基础的，是在自我保护本能的基础上发展起来的，热爱生命离不开自我保护，但是，自我保护的行为并不就是热爱生命的表现。自我保护是一种生理本能，而热爱生命则是一种心理意识。因为人有意识，所以人有热爱生命和不热爱生命的区别。人不仅可以因为热爱生命而保护自己的生命，也可能因为某种原因摧残甚至抛弃自己的生命，比如自残，自杀。自我保护是消极被动的生理随机反映，热爱生命是具有目的性的积极主动的心理状态。自我保护纯粹靠生理机能来调节生命运动，热爱生命则要有精神因素来调整生命运动。自我保护只是保持生命不被破坏，热爱生命不仅要保护生命不被破坏，而且要改善和发展生命的状况。把自我保护和热爱生命区分开来，可以提升对生命的自觉意识，增强热爱生命的观念。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的生命是质和量的统一。生命的量，是人的寿命之长短。生命的质，是生理、心理的健全和健康。热爱生命就是要珍惜生命，爱护生命，保持生理和心理的健全和健康，尽量延长生命的时间。

生命的长短受生理和心理健康的影响，由生理和心理健康状况决定。在人的生命中健康是第一位的，健康不仅决定生命的长短，而且是幸福和快乐的原始物质基础。热爱生命的直接目的是延长生命时间即延长寿命，生命的延长要由身体的健康来保证。因此，热爱生命的最具体的表现，就是通过各种努力增进体质，健全心智，保证身体的健康，从而延长自己的生命。

现代人的健康理念包括生理健康和心理健康两个方面。根据联合国卫生组织对健康的定义，健康不仅指没有疾病或虚弱，而且指身体、心理和包括社会适应在内的健全状态。热爱生命，延长寿命，应从生理和心理两个方面保证身体的健康。

影响人的生理健康有五大因素：

第一，先天因素。如先天性生理不足或缺陷，遗传性疾病等。

第二，生活条件因素。包括吃、穿、住等基本生活条件恶劣，受饿受冻，造成营养不良等。

第三，生活习惯因素。包括日常生活不讲卫生，不讲规律性和科学性，过量饮酒、吸烟、吸毒等不良嗜好，性生活淫乱等，造成对身体的伤害。

第四，生活环境因素。包括大气、水、粉尘等污染，传染病的流行等，使人感染上疾病。

第五，精神因素。焦躁不安，过分悲痛，郁闷、忧伤等，造成内分泌紊乱，神经和脏器受损。我们常说的“气伤

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

肺，火伤肝，怒伤脾，悲伤心”，就是人的精神对生理健康的影响。

影响人的心理健康有五大因素：

第一，个人性格因素。比如性格内向、孤僻，自卑感强，内心的情感、思想不能及时与他人交流与沟通，情绪得不到及时地宣泄，长期积压就会形成心理疾病。

第二，家庭环境因素。比如家庭关系不和，夫妻关系或婆媳等关系紧张，长时期心情得不到放松，就会造成心理扭曲。

第三，自然环境因素。比如长时间的阴雨天气，突然的暴风雨袭击，瘟疫的发生等，会造成人的机体失调，心理失去平衡。

第四，社会环境因素。比如社会分配不公，收入差距过大，权利的不平，社会恐怖及战争等，会造成心理压抑、紧张和恐惧。

第五，认知评价因素，即个人对客观事件的看法和评判因素。比如由于个人的知识结构不同，利益关系不同，立场观点不同，往往把错觉当作真实，把正确当作错误，把错误当作正确，把好事当作坏事等，就会产生病态心理。

热爱自己的生命，就是要从生理和心理两个方面关心爱护自己的生命，消除各种影响身体健康的因素。从生理健康方面来讲，一要生活有规律。起居、饮食要符合生物钟的规律，不要轻易破坏它。二要行为有节制。吸烟、饮酒、娱乐、性生活等要有节制，不应过度。三要讲究个人及环境卫生。保持个人身体、饮食卫生，家庭住所卫生，以及工作场所的卫生。四要坚持常锻炼。锻炼要选择适合自己的方法，贵在坚持。五要有病及时治疗。不要等到小病变大病、大病变成要命的病时再去治疗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从心理健康方面来讲，一要正确对待自己。正确认识自己的优点和缺点，不自卑也不自大。正确认识自己的能力，积极进取又不好高骛远。不要小看自己，也不要妄自尊大。二要正确对待他人。要勇于承认他人的优点和成绩，容忍他人的缺点和错误，不盲目崇拜也不过于苛刻。三要正确对待社会。不要把社会看得尽善尽美，不要追求绝对的社会公平和公正。在任何一个社会里，在任何一种环境下都不会有绝对的公平和公正，公平只是相对的总体的公平。所以我们追求的公平只要是总体的、相对的公平就可以了，不要追求个人的事事公平。四要正确对待名利地位。名利地位是成功的一种象征，人人都希望成功，都有满足成就感的需要，但是名利地位不应是做事的出发点。把名利地位作为做事的出发点，一味地追求名利地位，就会不择手段，巧取豪夺，一旦失败则会丧失斗志，怨天尤人。五要正确对待得失。得与失是相对的，此得可能彼失，此失可能彼得。人的一生不可能只得不失，也不可能只失不得。因此不必为一时一事之得失而计较而苦恼。

心理问题说到底是一个认知评价问题，如果能够对人、对己、对社会、对名利得失有正确的认知评价，就能保持心理健康。

热爱生命除了要保持生理和心理健康外，还有很重要一点，就是不要轻易放弃生，更不要轻易想去死。一个人身处困境甚至身处绝境的情况都可能发生，如果轻易的放弃生存的希望，生命可能就从此消失了，如果心中怀着对生命的热爱，奋力挣扎，也许可以绝处逢生。英国作家杰克·伦敦在他的小说《热爱生命》中描写的无名的“他”，身处一片辽阔可怕的荒野之中，面对随时会被野兽吃掉的危险，面对唯一的伴侣背叛他逃离之后，面对无水无食的艰难困境，心中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

始终怀着对生命的热爱，终于绝处逢生。

在现实生活中也不乏其事。2004年的一天，沈阳的一个个体司机叫邢启祥，在去江苏的路上发生车祸，大腿被压断。他知道大腿动脉断了，全身的血只要十多分钟就会流光，血流光了，人就死了。受伤后他的第一个念头就是：我不能死，家里还有一儿一女要我挣钱养活，我要是死了，他们怎么上学、怎么生活呀。他忙用双手掐住断腿处的动脉。事故发生在凌晨4点多钟，路上没有行人和车辆。直到早晨6点多钟时，才有车辆过来，有人叫来了救护车，经过将近一个小时的路程，才到了一个县医院。这时事故发生已经160分钟了。在这期间，邢启祥曾几次神志不清，他都强制自己要保持清醒，他明白，一旦晕过去，就永远不会再醒过来了。在医院里，为邢启祥做手术的三位年近七旬的主任医师说，像邢启祥这样的手术他们是第一次做。他们说，至今都没有科学依据可以解释邢启祥的自救行为。因为一个人在动脉被切断，没有采取医疗救护措施的情况下，十几分钟就会因流血而死亡。可邢启祥在大量失血的情况下，还有体力掐住自己的断腿动脉达160分钟，还不昏迷，这是无法用科学来解释的。如果一定要解释，就得用精神和意志去解释，用热爱生命去解释。

不要轻易想去死，就是不要因为一时的艰苦、失败、挫折及损失等就想以死来摆脱痛苦。在某种意义上，求死比求生容易得多。求生需一世的胆识，求死只需一时的冲动。但那是对自己生命的不负责任，对亲人对社会的不负责任。人的生命不只属于自己，也属于亲人和社会。死不是死者的痛苦，而是活着的人的痛苦。如果不负责任地对待自己的生命，不仅对自己是一种损失，对社会也是一种负担和压力。16世纪法国的蒙田说过：“自然赐给了我们的生命，它是无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

比优越的，如果我们觉得不堪重压或是虚度此生，那我们也只能怪自己了。”

人生是严峻的，它是阳光与风雨的搏击，是欢乐与痛苦的交替。在漫长的人生道路上，不论遇到怎样的艰难险阻，最要紧的是千万不要熄灭心中的灯火。只要心中燃着理想之灯，那么生活再曲折也充满光明。热爱生活的人，生活绝不会抛弃他；珍惜生命的人，生命绝不会辜负他。对于一颗渴望阳光的心灵来说，无论阴雨何等连绵，天空何等晦暗，阳光总会顽强地从阴云中透出来，将她多情的微笑，奉献给热爱她的心灵。

第三节　热爱他人

一、生活离不开他人

人的生活从本质上讲是“类生活”。所谓类生活，就是类中的任何单体都必须依靠类才能进行下去的生活，任何单体都只能在类创造的环境中生活。每个单体的生活都在类的力量、类的智慧所创造的成果中受益。在人这个类的集合体中，每一个单体与他之外的单体都构成了“我”与“他”的关系。“我”之外的其他任何人都可以被称作他人。

人的类生活的性质决定了“我”的生活不可能离开他人。没有他人就没有“我”的存在。从“人”字的构成看，由一撇一捺组成，意味着两个人相互支撑才成为人。一个人如果离开了他人，离开了社会，就没有人的语言和人的意识，就不能成为一个现实的人，一个真正意义上的人。人的语言和人的思想是在人们的相互联系和相互交流中形成和发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

展的。没有人与人之间的联系和交流，不用说单个人不能存在，整个人类社会也不会产生和存在。由此看来，没有他人，“我”就不会存在。

没有他人就没有“我”的生活。仅从消费方面看，人的消费分为物质生活消费和精神生活消费。在物质生活消费上，人不像动物那样，个体在自然界中觅食、搭窝就可以了，食物的内容和种类可以几十年、几百年、甚至几千年不变。人的物质消费品是由社会创造的，生产在不断发展，社会在不断进步，由于社会的分工，生产的产品种类越来越多，特别是在现代社会里，由于科学技术的发展，社会分工越来越细。生产者自己生产的产品并不是为了自己消费，消费者消费的基本上不是自己生产的产品。没有他人的生产和服务，就没有“我”的消费，就没有“我”的生活。每个人都是由无数人构成的相互联系的社会这张大网上的一个链条，在这张大网上，人们紧紧地联系在一起，互相依赖，互相服务，谁也离不开谁，每个人的需要都要在与他人的联系中得到满足。

尤其是人的生活不只是物质生活，更重要的是还有精神生活。人们需要学习，需要娱乐，需要联络感情，等等。这就要有人去研究去创作，去传授去传播，要有人去提供场所和服务。如果没有这些“他人”，就没有“我”的精神生活。他人的生存和生活是“我”生存和生活的条件，离开了他人就无法生活。

假如“我”是一名教师，靠教学为生，所需要的吃、穿、住、用、行以及各种服务，都要靠他人来提供，没有他人提供这些产品和服务我们就无法生活。假如“我”是一个农民，除了粮食和蔬菜外，其他的吃、穿、住、用、行及各种服务也需要靠他人来提供和满足。没有他人也照样不能生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活，任何人都跳不出这个圈子。

人们之间的这种相互依赖的关系好像自然界的生物链，我们把社会领域这种关系叫做人际链。当然这只是个比喻，二者并不完全相同。在人际链中，每个人都有自己的作用，每个人都要依赖他人才能生存，每一部分人都有自己的作用，每一部分人都要依赖其他部分的人才能生存。生物链的性质和特点要求保持自然界的生态平衡，自然环境才不会被破坏，各种生物才能长期、有序存在下去。人际链的性质和特点要求保持社会的人际平衡，社会环境才不会被破坏，整个人类才能生存下去，每个人才能正常地生活下去。这就是热爱他人的最根本的出发点。

二、热爱他人是一种美德

热爱他人，就是对他人爱的情感，表现为对他人的尊重、尊敬、关心、爱护和帮助。

在人与人的关系中，除了互相联系和互相依赖这一方面外，也有互相矛盾和冲突的一方面。正因为有矛盾和冲突的一方面，才有必要提出热爱他人的问题。有人把人与人之间的矛盾和冲突的这一方面绝对化了，认为人与人的关系只有矛盾和冲突，人与人的关系就是人吃人的关系，所以主张以我为中心的个人主义，把他人只作为手段。这种观点的根源在于没有看到人与人之间相互依赖这一方面的关系，没有看到这一方面关系的重要性。一旦考虑到这一方面的关系及重要性，就应该像对待自己一样来对待他人。正确处理人与人之间的矛盾和冲突，强调的是人与人之间的互助和协作关系。

热爱他人，更符合人类发展和人的生存要求，所以一直以来人们都把热爱他人作为一种美德。中国儒学思想的核心是“仁”，而“仁”又是儒学价值体系中最高层次的道德。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么是仁？仁者爱人，就是爱他人。如何爱他人？孔子解释为“己所不欲，勿施于人”“己欲立而立人，己欲达而达人”。就是自己不想要的、不想做的不要强加于人。自己想要得到的，自己想要成功的，应先让与他人。孟子把“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”作为仁的重要内容。认为应该把敬养自家的老人推广到敬养别人家的老人，爱护自家的小孩推广到爱护他人家的小孩，爱自己推广到爱他人。道家和墨家的“兼爱”、佛家的“普度众生”等，都是在对待他人关系上的一种道德要求。

社会主义道德的核心是为人民服务，为人民服务是基于热爱他人之心，也是更广泛意义上的热爱他人。没有热爱他人之心，便不能做到为人民服务。

热爱他人作为一种道德要求首先是尊重他人。尊重他人的权利，尊重他人的人格，以礼待人。不以势压人，不强迫他人。热爱他人要亲近他人。对他人要感兴趣，认真留心他人，对人要热情，与他人友好相处。不清高自傲，不以邻为壑，不嫌弃不鄙视他人，不苛求他人。热爱他人还要关心和帮助他人，经常与他人沟通，了解并满足他人的需要，帮助他人排忧解难。不要对他人冷漠，自扫个人门前雪，不管他人瓦上霜，见义不为，见死不救。对他人要真诚相待，要谦虚谨慎，虚心向他人学习，不虚伪，不欺骗，不欺诈。

热爱他人也包括热爱集体。集体是包括自己在内的一定数量和范围的集合体，集体的命运和利益包含着这个集体中的所有人的命运和利益。热爱集体间接体现了对他人的热爱，也是更高层次对他人的热爱，是热爱他人的升华。热爱祖国，热爱人民，热爱世界和平，都以热爱他人为基础，是热爱他人更广阔胸怀的表现。

热爱是与憎恨相对应的概念。就是说世界上不只是有爱，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也有恨。恨有两种，一种恨是对好人做错事的恨。任何人都可能犯错误，任何错误不论对自己对他人都可能造成损失或伤害，对事物的发展都是不利的。对错误本身是不能爱的，只能恨。我们常说对他人要容忍、宽恕，容忍和宽恕是对犯错误的人，而不是对错误本身。容忍和宽恕的含义是，第一，不苛求他人。凡是人都会犯错误，没有谁能避免，当有人犯了错误要给予谅解。第二，对事不对人。不要因为某人犯了错误就排斥打击他，对错误要进行批评指正，对人要团结爱护。第三，不留夙怨。不要因为伤害了自己而记恨在心图谋报复，要让过去的事情就过去吧。容忍和宽恕绝不是对错误本身，而是对犯错误的人。如果对错误本身容忍，就会黑白颠倒，是非不分，也不是真正的爱。一种恨是对恶人做恶事的恨。因为世界上并不都是善的行为，也有恶的行为。对恶的行为就要恨。对恶的行为不恨，不可能是真正的爱。鲁迅说："人在天性上不能没有憎，而这憎，又或根于更广大的爱。"恨是恨那些任意侵犯他人的权利、损害他人的利益、危害他人的安全、践踏他人的生命等丑恶行为，如偷盗、抢劫、强奸、杀人、欺骗、诈骗，制假售假、以权谋私、贪污腐败、巧取豪夺、侵略战争等。憎恨和消除这些丑恶行为，就是对他人的利益的保护，是从另一个方面对他人的热爱。

热爱他人"这是心的呼唤，这是爱的奉献，这是人间的春风，这是生命的源泉。再没有心的沙漠，再没有爱的荒源，死神也望而却步，幸福之花处处开遍。只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间"。

三、热爱他人能使自己获得幸福和快乐

生活的幸福离不开三种爱，即自爱、他爱和爱他。自爱是自己对自己的爱，他爱是他人对自己的爱，爱他是自己对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他人的爱。自爱才会有生活下去的欲望，才能对生活充满信心，才能自强不息。这是幸福和快乐的最基本的条件。有他人对自己的爱，才不会感到孤独寂寞，才能处处感到体贴和温暖。爱他才会有感情的寄托，并把这种感情的寄托转换成他人对自己的爱。热爱自己是热爱他人的基础，一个连自己都不爱的人很难去爱他人。要获得他人对自己的爱，则首先要自己去爱他人，不爱他人很难得到他人对自己的爱。

热爱他人不仅是高尚的，而且热爱他人本身就是一件幸福和快乐的事情。俄国文学家屠格涅夫说："不论是你，也不论是我，在孤独生活那令人厌恶的寂寞里，都不会愉快。"人有感情而且需要得到释放和寄托。当感情得到释放和寄托时，人便会产生一种其他任何东西不能替代的愉悦和快感。古希腊哲学家毕达哥拉斯说："对一个人来说，与其把一种想法紧锁在心头，倒不如把它倾吐给一座雕像，也是多少有些益处的。""如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐，而如果你把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。"感情释放和寄托的对象是他人，热爱他人是感情的释放和寄托基本方式。不热爱他人，不与他人亲近，自我封闭，漠视他人，甚至把他人当作仇敌，就不会主动地与他人交流和倾诉，感情就不能得到释放，就不会有真正的幸福和快乐。你觉得世界上没有令你赏心悦目的鲜花，你心中就不会心花怒放。当你与他人亲近时，互相倾诉衷肠，各自说着心里话的时候，你会感到幸福和快乐。当你帮助他人解决了困难，为他人做了一些事情，心中得到欣慰时，你会感到幸福和快乐。热爱他人你会有很多亲人和朋友，当你与亲人和朋友团聚时，你会感到幸福和快乐。心中有爱，才有快乐。

热爱他人能创造宽松和愉快的生活环境。每个人都在特

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定的环境中生活，在特定的生活环境中，有一个特定的人群。这个人群的关系宽松和谐，每个人才会有愉快的心境。如果这个人群的关系紧张别扭，就会心情烦闷。宽松和谐的关系靠我们去创造，如何创造？最根本是要有一颗热爱他人的心，每个人都有热爱他人之心，就能够互相尊重，互相关心，互相爱护，互相帮助，互相理解，互相宽容。大家在一起热热乎乎，热热闹闹，高高兴兴，在这样的环境中工作和生活，可以减轻压力，减少烦恼，使生活轻松愉快。

热爱他人能得到他人的爱的回报。生活中不仅要爱自己，爱他人，也需要他人对自己的爱。“人不能没有别人而单独过日子。最自傲的人也需要有他的一份温爱”。（罗曼·罗兰）他人对自己的爱是他人对自己的同情、帮助和支持，是对自己的鼓舞、激励和肯定，会给自己带来信心、勇气和力量。被人所爱是每一个人都需要的。

要被人所爱，除了自己要有能让人爱的地方外，更主要的是用爱换爱。爱人者人恒爱之。要想真正被人所爱是不容易的，需要用真诚去播种，用热情去灌溉，用谅解去护理。热爱他人是播撒爱的种子，他人爱自己是收获爱的果实。热爱他人是爱的投资，他人对自己的爱是爱的回报。热爱他人可以使他人得到幸福和快乐，也可以使自己得到幸福和快乐。

第四节　热爱大自然

一、大自然为人类提供丰富的物质生活资源

大自然生育养育了人类，人类是大自然的儿子。在冥冥宇宙中，几百万年前还是一片寂静，只是到了距今三百多万

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年时，人类才从大自然的母腹中诞生。大自然不仅孕育和产生了人类，而且为人类的生存准备了一切必要的物质条件。它为人类提供了明媚的阳光、清新的空气、甘甜的泉水、丰富的食物；它以壮丽的山河、浩瀚的大海、灿烂的星空，供人们休闲和遨游；它以自己的千姿百态、形形色色的植物和动物，来陪伴人类，使其不致孤独和寂寞。土地供我们播种，以收获粮食和果蔬；森林供我们木材，并帮助我们制造氧气，净化空气，涵养水源，保持水土；草原供我们放牧，防风固沙，为野生动物提供栖息场所；大海供我们捕捞，以得鱼蚌虾蟹之美味；山石供我们矿藏，冶炼金属制造器具；江河供我们以水源，为我们饮水、灌溉、洗浴所用。据1997年5月20日《科学时报》（Science Times）和最近的英国《自然》杂志所发表的论文资料，地球平均每年向人类无偿提供的各种服务总价值高达33万亿美元，超过全球各国年国民生产总值之和。

人类自从在大自然的母腹中诞生以来，就不断地利用各种方式从大自然中摄取各种物质生活资料，从茹毛饮血到刀耕火种，从使用人力畜力生产到使用大机器生产，从使用手工工具到自动化，手段无所不用其极。大自然以它无私的精神赐予了我们所需要的一切。吃穿住用行的任何一件物品，哪怕是一针一线，没有一点不是由大自然提供的原始材料。我们常常赞美人类的智慧，赞美科学技术的发达，但是无论人类的智慧多么高超，科学技术多么发达，都不能凭空制造出任何东西来。人类所掌握的科学技术创造的产品，只能改变大自然提供的原始材料的性质或形状，却不能无中生有。人类创造的一切物件不过是利用已掌握的自然规律，对大自然提供的物质和能量进行了转换而已。

大自然提供给我们的生产和生活的物质与能量，我们把

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它叫做自然资源。自然资源分为不可再生资源和可再生资源。不可再生资源主要指矿产资源，它的储量有限，形成速度极其缓慢，一般需要几万年甚至上亿年才能形成。这类资源的特点是“一旦失去，不能复生”。可再生资源包括土地资源、水资源、生物资源和气候资源。这类资源的特点是，在资源可承受的范围内，能够得到恢复和再生，可以持续不断地被开发和利用。当人类开发和利用超过其承受能力时，资源达到枯竭状态，“再生”就变得不可能。

各种资源在一定的时空状态下，形成了独特的相互联系、相互耦合的自然生态系统。系统中的每一种资源都是生态系统中的一个链条。其中任何一个链条的缺损和破坏，都会导致整个生态系统平衡扰动甚至崩溃。比如湿地生态系统，它是由土地、水资源、生物资源等组成的复杂的生物系统，水资源是该系统中的一个链条，水资源的增加和减少直接影响湿地生态系统的稳定性。假如因截流或污染等原因，导致水资源的数量减少或质量下降，湿地生态系统就会遭到不同程度的破坏，甚至突变。再比如一些物种的种群的规模发生剧烈变化，另一些物种则可能消失，也可能产生新的物种。

大自然的神奇之处就在于它能够通过自身的调节，保持自然生态系统的平衡。当系统中的某个要素出现功能异常时，产生的影响就会被系统做出的调节所抵消。能量和物质循环的某一渠道受阻，其他渠道就会发挥补偿作用。对污染物的入侵，系统也有一定的自净能力。正是大自然的这种自我调节保持自身平衡的能力，才保证了人类的正常生活条件。

但是大自然的自动调节能力是有限度的，即对外来冲击的耐受力是有限度的。外来的冲击更多地来自于人类的生产活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动。千万年来，人类的生产活动越来越强烈地干扰着自然生态系统的平衡，人类用自己强大的技术力量不断地向大自然宣战，日益强烈地改变着自然生态系统的面貌。人类向大自然开战的目的，不完全是有意识的破坏，而总是为了资源的开发和利用，并且常常获得“征服”自然的胜利，同时也对自然生态系统的平衡造成了极大的破坏。这种破坏主要表现在三个方面：一是大规模地把自然生态系统转变为人工生态系统。严重干扰和损害了生物圈的正常运转，如农业开发和城市化建设。二是大量取用生物圈中的各种资源，包括生物的和非生物的，如野生动物的大量捕杀，森林的大面积的砍伐，水资源的过度利用等。三是向生物圈中超量输入人类活动所产生的产品和废物，严重污染和毒害了生物圈的物理环境和生物成分，如大量地使用化肥、杀虫剂、除草剂等。人类生产活动对生态平衡的破坏，经常遭到大自然的无情报复。比如过多地排放二氧化碳，造成全球气温升高的厄尔尼诺现象，对动植物的生长和人的身体健康乃至整个人类生活都带来严重的影响。过多地使用氟利昂对臭氧层的破坏，使包括人在内的地球生命更多地遭到紫外线强烈辐射的伤害。大工业生产中，特别是由于燃煤和石油的大量使用造成的酸雨，严重地危害农作物和其他作物的生长，对人体健康也产生一定的危害。过多地砍伐森林和破坏草地，破坏了水土保持，造成洪水泛滥、沙漠扩大、风沙肆虐，等等。

经验和教训告诉我们，大自然为我们提供了丰富的生活资料来源，可以让我们生活下去，生活得更好，同时我们必须合理地开发和利用，真心地热爱它，用心地保护它。如果任意地破坏它，它也会给我们带来灾难，破坏我们的生活，甚至毁灭我们的生活。这就是我们为什么要热爱大自然的最根本的原因。

我们的祖先很早就懂得自然对于人的重要性，但是因为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生产力低下，开发、利用和保护自然的能力低，就产生了对自然的崇拜和图腾，希望用超人的和超自然的力量来保护大自然，以为人类造福。比如有对太阳的图腾，有对山水的图腾，有对某些谷物的图腾，有对某些鸟兽的图腾。这种图腾单从个别的氏族和部落来看，只是对某一种或几种自然物的崇拜，如果从人类整体来看，则是人类初期对大自然的敬畏和爱护的表现，是自己希望的一种寄托。希望气候、动物、庄稼等能够遵从人的意愿，不被遭到破坏，永远给他们带来福气。

当人类进入文明时期以后，就开始理性地思考人与自然的关系了。如中国人很早就提出的“天人合一”的思想，认为人乃阴阳二气所化，故兼有刚柔两重禀性。阳刚之气要求人“自强不息”，即发挥主动的创造精神；阴柔之性则要求人“厚德载物”，即以宽大的胸怀接纳万物。在对自然的实践中，“自强不息”就是要积极地改造自然，参与自然的演进。而“厚德载物”则是要求改造自然的活动不超出自然的限度，在改造自然的同时承认自然本身的和谐。《系辞传》中提出“范围天地而不过”“乐天知命而不忧”。庄子提出“不以人灭天”的思想，尽管否定了人改造自然的合理性，但是其中的人不应破坏自然毁灭自然的思想还是很宝贵的。

近代以来，在工业文明不断发展的同时，对自然环境的破坏也越来越严重，在全球性环境危机日益加剧的情况下，人们深刻反思工业文明以来的发展历程，提出了人与自然和谐相处，走可持续发展的道路。而要做到这些，首先要从热爱大自然开始做起，热爱大自然的一草一木，一虫一鸟，一石一土。把对自然的理性思维转化为对自然的内心情感，用对自然的内心情感保证理性思维的实现。

人类是大自然的儿子，靠大自然来养育和保护。大自然

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是人类的家园，给人类以生存的物质资料和空间。没有大自然就没有我们的生命，没有大自然就没有我们的生活。我们要像热爱母亲那样热爱大自然，要像热爱自己的家一样热爱大自然。

二、大自然为人类提供丰富的精神生活资源

人的生活不仅有物质生活，更主要的是精神生活。大自然不仅为人类提供了丰富的物质生活资源，也为人类提供了丰富的精神生活资源。人与自然的交流和沟通，是人的精神生活的重要组成部分。大自然以它的对象性时时处处作用于人的感官知觉，对人的精神生活产生种种影响。

人类的精神生活资源来自于两个方面，一方面是人类自身，人与人之间建立的各种关系，人类自己创造的文化产品，以及许多物质产品，这种资源是由人“造”出来的。另一方面就是大自然，高山大川、江河湖海、森林草原、花鸟鱼虫、飞禽走兽、日月星辰、朝霞彩虹等，这种资源是大自然提供给我们的。

大自然是人类的审美资源，它的自然美满足人的审美需求。

审美需求是精神生活的基本需求之一，是人的精神生活的重要组成部分。爱美之心，人皆有之。在人类长期的社会生活实践中，爱美之心在其形成、发展和不断深化的过程中，已经在很大程度上积淀在人的“集体无意识”里，演化为人类生存的本能性因素和需求。大自然能以它的自然美来满足人的审美需求。

自然景物的造型和姿态的和谐构成了形态美。自然景物的形态特征各有差异，给人以不同的审美感受。圆形与弧形给人以柔和之美；直线与方形给人以刚劲之美；波浪形给人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以轻快流畅之美；辐射形给人以奔放之美。

自然景物各种颜色的和谐构成了色彩美。黑色给人以凝重之美；白色给人以纯洁之美；红色给人以热烈之美；绿色给人以安静之美；黄色给人以光明之美；紫色给人以高贵之美；橙色给人以欢乐之美。

自然界各种声响的和谐构成了自然景物的音响美。大海的波涛声给人以雄壮之美；小溪的潺潺流水声给人以委婉之美；春雨沙沙声给人以温柔之美；鸟鸣猿啼声给人以亲切之美；蜜蜂嘤嘤声给人以细腻之美。

自然景物各种运动状态的和谐构成了动态美。鸟儿飞翔蓝天给人以舒展之美；鱼儿潜游海底给人以自由之美；蝴蝶展翅给人以轻松之美；虎跃狮奔给人以勇猛之美；白云飘飘给人以悠闲之美；杨柳舞枝给人以优雅之美。

自然景物的姿态、颜色与声音的和谐及动态与静态的和谐构成了立体美。桃红柳绿是不同颜色结合之美；鸟语花香是声、色、味结合之美；高山流水是动、静、声、色结合之美。

我们在欣赏自然界的美，体悟自然界的美时，与自然达到了通畅、和谐、完满的契合状态，它是对生命精神的自由体验状态。自由的生命精神使人获得巨大的愉悦——审美最高境界。

大自然是人类进行艺术创作的丰富资源，它的自然美是艺术美的源头。

在人类的文化中，艺术占有相当的比例和重要的地位，而在艺术中对自然的描写和刻画又占有相当的比例和重要的地位。从古代到现代，从诗歌、词曲、散文到绘画、雕刻、摄影，从音乐、舞蹈到影视作品，无不包含着大量的以大自然为题材的作品。有的是对自然景物的素描，再现大自然的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美，如郑板桥画的竹，齐白石画的虾，徐悲鸿画的马，贺知章的诗《咏柳》，孟浩然的诗《春晓》，朱自清的散文《荷塘月色》；有的是感物咏志，托物寄情，如毛泽东的词《沁园春·雪》，曹操的诗《观沧海》，高尔基的散文《海燕》；有的是对大自然的歌颂和赞美，如杜牧的诗《中秋》，贝多芬的《田园交响曲》，许多画家和诗人关于山水的诗、歌、画以及咏梅、咏竹、咏菊、咏松、咏雪的作品，都是对大自然的赞美和歌颂。这些艺术作品都是对大自然的景物典型地再现。没有大自然就没有丰富的人类文化艺术生活。

大自然还以独特的灵气和魅力与人类沟通和交流，给人心灵以启迪和感悟，净化人的灵魂，陶冶人的情操。

人是自然界长期进化的产物，是大自然的一个组成部分，是生物界的一个物种，人类与自然万物（特别是自然生物）有着许多相同或相似性。现代科学研究表明，人对自然界有天然的需求性，自然与人有天然的可沟通性。蓝天白云使人心旷神怡，雨后青山令人愉悦明快，绿树成荫令人赏心悦目。当我们站在高山俯瞰广阔浩渺的壮丽山河，或站在地平面上，仰观繁星密布的广袤苍穹，我们会深深地被浩博、雄浑、深邃所震撼。当我们工作感到疲劳，或者心情压抑情绪烦躁时，到户外走一走，看看蓝色的天空，踏踏绿色的草地，吸一口新鲜的空气，闻一闻浓郁的花香，就会驱走疲劳和烦恼。当我们来到深山老林一片荒野之中，或置身在远离喧嚣闹市的田野乡村，我们会深深地感受到，在大自然怀抱之中，是多么的清静、纯洁和安详。“杨柳散和风，青山淡吾虑”，忘却了世俗的种种忧愁，没有了人间的羁绊，我们内心会涌起一种超凡脱俗、清心无忧的感受，仿佛与大自然融为一体。

大自然真实无欺，美不自言；有情而无欲，有价而不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

贯；清静又充满生机，竞争又相互和谐；胸怀广大容万事万物，内力无限故生生不息。经常到大自然的怀抱之中，与大自然进行交流沟通，欣赏大自然的生态景色，人的思想会得到许多启发、思考、感悟和升华。大自然对人类精神生活的这种作用，是人类自身所不具有的。

三、热爱大自然是一种积极的人生态度

热爱生活就是热爱自己和生活的环境，生活环境包括人文社会环境和自然环境两大方面。除了热爱社会环境，还要热爱自然环境。

热爱大自然就是对大自然怀有深深的情感，浓浓的兴趣，把大自然看作和人一样拥有平等的权利，把大自然看作是自己的朋友，去亲近它，拥抱它，亲吻它，可以向它倾诉，向它表白。

热爱大自然就是对大自然的关心、爱护、保护。关心各种生物和非生物的生存生长情况，帮助它们解决生存生长的问题，为它们的生存生长尽人所能提供更好的条件，我们自己不伤害它们，也要防止它们受到外来的意外伤害。如有伤害，则帮它们细心地修复。

热爱大自然表现了人的宽广胸怀。人的胸怀宽广不仅表现在对人的宽厚、仁爱和容忍，也表现在对大自然的宽厚、仁爱和容纳。自然之大不可穷尽，人类不可与其相比，容天下之人，容天下之物，爱天下之人，爱天下之物，才为胸怀宽广。

热爱大自然表现了人的乐观精神。对大自然的一切都感兴趣，都觉得可亲可爱，是内心乐观情绪的流露。我们都有这样的体会，当心情高兴时，看山山在向我致敬，看树树在向我点头，鸟叫是在为我歌唱，花开是在向我微笑。对生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

充满信心，充满希望，才会把一切都看成是美好的。

热爱大自然能激发人去探索自然，进行积极的科学研究和发现。科学研究和发现起源于人对自然界的好奇心而探求自然界奥秘，寻找答案的成果。对自然的热爱则是吸引人类把眼光投向自然的主要因素。哥白尼喜欢天空，才有了他的“日心说”，他曾说：“有什么东西能比天空更美好呢？要知道天空囊括了一切美好的东西。”达尔文从小就喜欢昆虫，才有了他日后的《物种的起源》。在探索和研究大自然的过程中，他们也充分感受到了生活的乐趣。

热爱大自然是心理健康的一个重要标志。心理健康是生活快乐的重要保证，心理学认为，热爱自然是心理健康的标准之一。热爱大自然是对自己生活的自然环境正确的认知评价，热爱大自然可以使人保持一份宁静，保持一份热情，保持一种进取精神。

热爱大自然是一种道德安慰。热爱大自然首先是尊重大自然，尊重大自然中各种生物和非生物的尊严和权利，承认它们的价值，尽自己爱护、保护它们的义务。1982年10月28日联合国大会通过的第371号决议即《世界自然宪章》指出：“每种生命形式都是独特的，无论对人类的价值如何，都应得到尊重，为了给予其他有机体这样的承认，人类必须受行为道德准则的约束”；“应尊重大自然，不得损害大自然的基本过程”。这是人类对自己与自然的关系方面明确提出的道德要求。把这种道德要求内化为道德认知并转化为道德实践，让自然在人的关心和保护下与人类和谐友好相处，在良心上我们会得到极大的安慰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五节 热爱劳动

一、劳动是人的本质的体现

劳动是人们使用劳动工具加工自然物使之适合自己需要的有目的的活动。劳动专属于人类，是人类区别于其他动物的本质特征。劳动是人类社会存在和发展的最基本条件。

恩格斯说“劳动创造了人本身”。我们都知道，人是从古猿进化而来的。古猿之所以能进化为人，根本的原因在劳动。劳动使手脚分开，直立行走，劳动促使猿脑变成人脑，劳动使语言得以产生。没有劳动就没有人类的产生，人是社会劳动的产物。

社会性是人的本质属性，劳动体现了人的社会性。

人有自然和社会两重属性，社会属性是人的本质属性。从社会属性来看人的本质，它包含有两层含义：一方面指社会属性是人类与其他动物相区别的本质特征。人与其他动物的区别从根本上讲不在于自然属性，而在于社会属性。从生理学的意义上看，人与其他动物并没有本质区别，能把人与其他动物区分开的本质特征是人的社会性。其他动物只有“群性”，而没有“社会性”，人也有群性，但人不单单是群性，更主要的是社会性。这种社会性表现在它具有一定的组织结构——政治结构、经济结构和文化结构。每个人的活动都是在特定的社会结构中进行。人的活动内容、活动方式由一定社会结构决定，受一定的社会结构影响。一方面指社会属性是人与人相区别的本质特征，一个人的好与坏、美与丑、善与恶、自私与不自私，不是自然形成的，也不能从自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然属性上来区别。长相漂亮不一定善，长相丑陋不一定恶，做坏事的不一定都是男人，做好事的也不光是女人。在人的生活中，人们更多关注的是人的社会属性，而不是人的自然属性，因为人的自然属性对人的生活的影响并不大，社会属性才具有决定意义。人的社会属性是由劳动决定的。人们的劳动一开始就不能离开社会而孤立地进行。每个人都必须以社会一员的资格，同其他社会成员协力，结成一定的生产关系，从事生产活动。孤立一个人在社会之外进行生产劳动，则是不可思议的。因此，劳动一开始就是社会性的。人们在劳动中必然结成一定的社会关系，在处理人与人的关系中形成和表现出人的本质。

能动性是人的本质特征，劳动体现了人的能动性。

人类生存的首要条件是从自然界获取必需的物质生活资料，这与其他动物觅食搭窝没有什么区别，但是在获取方式与过程上却有着根本的不同。动物完全是本能的被动的方式，自然界提供了什么样的条件，它只能适应什么样的条件，自然界提供了什么东西，它只能得到什么东西。人获取物质生活资料的方式是积极的能动的方式，人是在意识的指导之下，通过运用生产工具有目的有计划地变革自然物的方式来获取生活资料。人获取物质生活资料的过程，是人作为主体对客体的能动的变革过程。这个方式和过程就是劳动。在这个世界上人是唯一以劳动的方式存在的物种。劳动是人的能动性表现的基本形式，是人区别于一般动物的根本标志。

通过劳动来获取物质生活资料以维持生存，把劳动作为一种谋生手段，这是劳动的最基本的意义。但是劳动的意义远不止于此，就人类整体来讲，劳动是一种创造，劳动能够创造出自然界不能自然产生的东西，哪怕是最低级的创造，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

比如人类之初的石刀石斧，最简单的木头板凳，更复杂高级的创造自不必说。劳动不仅是一种物质力量，更是一种精神力量，劳动不仅使人获得了物质生活资料，而且也使人的精神得到实现。人的劳动创造弥补了人与其他物种相比的某些不足，人不如鸟能在天上飞，但是人能造出飞机飞上蓝天；人不如鱼能在深海里游，但是人能造出潜水艇潜入深海；人不如马的力气大跑得快，但是人能造出蒸气机车、电动机车。

能动性是人类的特点。由于人的这种自觉能动性，再也不像一般动物那样，听任自然的摆布，而是把自身和自然界区别开来。自然界不能满足人的需要，人就通过自己劳动来改变自然界，改变环境，不断创造物质财富和精神财富，以满足自己的生存、享受和发展的需要。

二、劳动创造生活

人的生活有各种需要，生活过程就是人的需要通过劳动得到满足的过程。满足需要是人的劳动创造的根本动因，马克思说："人在劳动过程中，不仅使自然物发生形式变化，同时他还在自然物中实现自己的目的，这个目的是他所知道的，是作为规律决定着他的活动的方式和方法的，他必须使他的意志服从这个目的。"人的需要作为人们从事劳动的一般目的和动因，是不依人的意志为转移的客观存在。就个体来说，不为满足自身一定需要的劳动是无法忍受的劳动。凡是与人的需要无关的东西，人也不会将自己的劳动施加在它身上。

劳动创造的直接产物是满足自己需要的产品，但是劳动创造的不仅仅是产品，而且创造了人与自然的关系，创造了人与人的关系。人的生活就是在处理人与自然的关系中、处

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理人与人的关系中的劳动创造活动。人们往往把生活看得很复杂，如果我们仔细地想一下，其实生活不就是劳动——吃饭、穿衣、生儿育女——劳动这样一个循环的过程吗？其他活动都是作为“人”的生活这个过程派生出来的活动。我们说劳动创造生活，就是劳动创造了财富，劳动创造了各种关系，人们在各种关系中创造财富，在创造财富中处理各种关系，这就是生活。

劳动创造的社会结果是创造了社会文明，包括社会的物质文明、政治文明和精神文明，这就是社会进步。随着劳动创造结果的不断积累，社会文明的不断发展，人类总体的生活水平也不断地提高。后一代人总是继承前一代人创造的文明成果，所以社会文明越来越发达，生活内容越来越丰富。这是人类劳动创造的生活与其他动物本能地适应环境的生存的区别。动物不论多少代永远都是重复着同样的生存形式，而人则通过劳动创造不断地改变着生活方式，由祖先的穴居山洞到今人的高楼大厦，从祖先的茹毛饮血到今人的精细加工的高营养食品，从祖先的石刀石斧为生产工具到今人的机械化自动化生产，从祖先的结绳计数到今天的电脑运算，这就是人类创造的生活。人类总是在创造着更美好的明天，动物永远重复着同样的今天。

从劳动创造活动本身来看，它直接就是人的一种需要。将劳动看得卑下低劣，当成一种痛苦，这是异化劳动的结果，因为这时劳动作为满足需要的手段，它的结果却是扼杀劳动者需要的。但就劳动创造的本质来说，它是世界上一个最高尚、最快乐的活动，因为唯有它能够保证人类的生存和发展，唯有它能够带来人类的富足和幸福。正因为它是唯一的，所以是人类所必需的。

为什么现在有人鄙视劳动，不愿意劳动？其根本原因在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于劳动和需要的满足相脱节，劳动与需要之间还没有建立起必然的联系。有的人他的需要不用劳动即可获得满足，有的人他的劳动大部分不能用来满足自己的需要。另外，由于社会分工的存在，有的人所从事的劳动并不是他自己喜欢的劳动，自己喜欢的劳动因为条件限制又无法去从事，因而表现出对劳动的消极态度。还有一个重要的社会原因就是，自从进入奴隶社会以后直至现在，都是劳动者地位低下，不劳而获者地位高贵，劳动者的地位低下，劳动当然要受到鄙视。如果按照事物的本性，任何人只有在劳动创造中才能满足自身的需要，任何人只要投身劳动创造才能满足自身需要，如果任何人所从事的劳动都不是他不喜欢的劳动，而且都能享受到自己劳动创造的成果，那么，谁还能不把劳动创造当成是自然而然的需要呢？谁还能认为劳动创造是一种卑下痛苦的事情呢？谁还能不从自己劳动创造的收获中、从自身需要的满足中感到快乐和幸福呢？

三、劳动使人的生活充实幸福

一讲到劳动人们往往会想到从事物质产品生产的劳动，想到体力劳动，其实劳动不仅仅是从事物质产品生产的劳动，也不仅仅是体力劳动。一般来说，我们把劳动分为脑力劳动和体力劳动两种基本形式，脑力劳动又分为事务性脑力劳动和创造性脑力劳动，在生产力水平比较低的情况下，社会中脑力劳动占的比重比较小，体力劳动占的比重比较大，随着生产力水平的不断提高，脑力劳动占的比重越来越大，而且脑力劳动和体力劳动的界限越来越模糊。比如教师、外科医生、地质勘测员、舞台文艺的表演者等，他们的劳动既不是纯脑力劳动，也不是纯体力劳动，再比如，工厂里和建筑工地的技术员、办公室里的打字员，他们既不是纯体力劳

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动，也不是纯脑力劳动。

不论脑力劳动还是体力劳动都是劳动，我们说热爱劳动，并不是单指体力劳动。热爱劳动就是热爱自己的工作。自己的工作，或者是脑力劳动，或者是体力劳动，或者是二者的结合，不管是哪一种劳动都属于劳动。所以我们说，热爱劳动就是热爱自己的工作。当然，这里也包括脑力劳动者应该参加一些体力劳动，特别是不鄙视体力劳动。

热爱劳动能使人们克服不劳而获的思想。不劳而获的思想是恶的根源。《国语·鲁语》中说："夫民劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘善，忘善则恶心生。"孔子的弟子颜元说："人不作事则暇，暇则逆，逆则惰，则疲。暇逆惰疲，私欲乘之起矣！"人要生活就要有一定的物质生活资料来源，物质生活资料要靠劳动来获得，不劳动拿什么来维持生活，就只有偷盗、抢劫、诈骗、巧取豪夺。这样，自己生活不会安定幸福，也会造成他人的痛苦和社会的不安定。所以马克思一针见血地指出："体力劳动是防止一切社会病毒的伟大的消毒剂。"

劳动是幸福和快乐的源泉。前苏联文学家高尔基说："我知道什么是劳动，劳动是世界上一切欢乐和一切美好事情的源泉。"李大钊是这样看待劳动的："我觉得人生求乐的方法，最好莫过于尊重劳动。一切乐境都可由劳动得来，一切苦境都可由劳动解脱。"达·芬奇则认为："劳动一日，可得一夜的安眠，勤劳一生，可得幸福的长眠。"有人做过一个"什么人最快乐"的调查，最后的答案是"刚完成一件重要作品的艺术家"，"刚做完一次成功手术的医生"，"用沙子堆城堡的儿童"，"正给婴儿洗澡的母亲"，他们的快乐来自于哪里？不都是来自于劳动吗？

在劳动过程中和劳动结果中，都可以得到快乐和幸福的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

满足。在劳动过程中，能够把精神的兴奋点集中在要做的事情上，忘却心中的烦恼。劳动过程能够展现劳动者的身心健康，展示劳动者的知识、才能和技术，让劳动者心情感到愉悦。劳动过程使要做的事情慢慢地走向成功，心情也会越来越高兴。劳动结果是劳动者劳动的结晶，当人们面对自己的劳动成果时，会感到满足，感到荣耀。当农民看到五谷果蔬丰登，工人看到产品源源不断出厂，科技工作者看到自己的发明被应用，文艺工作者看到自己的作品被欣赏，教师看到自己教的学生成了才，都会感到由衷的喜悦，无比的欢乐。

劳动能增加知识，增长才干，使人不断进步。当人们面对自己的成长进步，谁能没有一种满足感和自豪感呢？劳动能增加财富，提高生活水平，当人们过着富足生活的时候，谁能没有一种幸福感呢？

劳动充实了生活，丰富了人生，劳动使我们感到世界在变化，劳动使我们感到时代在前进，劳动使我们感到了人的伟大。我们的生命，我们的业绩，我们的过去，我们的未来，都在劳动之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三章 选择生活

生活就像远足旅游，踏出家门一步到处都是路，只有你选择了目标，确定了方向，备好了相应物品，才会一路顺畅。

第一节 生活目标的选择

一、生活类型的选择

选择生活是一个人独立生活的标志，选择生活是生活的真正开始。构成生活的因素错综复杂，生活的自然环境、社会环境及生活过程千变万化。我们自己应如何生活？面对这个问题就像面对无数个方程式，每个方程式有许多解法一样，我们只能选择其中自己感兴趣的一些方程，选择自己熟练的解法来求解其中的某些方程。求解生活的方程首先是选择生活目标，生活类型是具有一定价值取向的生活模式，选择生活目标首先是选择生活类型。

生活类型分为权力型、财富型、事业型、爱好型、悠闲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

型和随意型六种。

权力型生活以实现权力的最大化为生活追求的主要目标。权力型生活的价值在于：1. 能满足人的权力欲和支配欲。2. 有机会为社会做更多更大的贡献。3. 能给个人带来更多的利益和高档次的享受。自从有了私有制以后，权力和财富总是连在一起的，有了权还可以有财富，人们常说“升官发财”，就是这个意思。所以很多人把权力型生活作为首选的生活目标。权力型生活的负价值是生活紧张、责任大、缺少自由。俗话说“自在不当官，当官不自在”，如果是没有较强的能力，不想承担更大的责任，不想让生活太紧张的人，是不能选择权力型生活的。

财富型生活以获得更多的财富为生活的主要目标。财富型生活的价值在于：1. 能满足人的物欲和占有欲。2. 有条件得到比他人更多的物质文化享受。财富不仅表现为实物，也表现为货币，钱即财富。过去我们常说“神通广大”，现在是“钱通广大”，钱是一般等价物，有了钱什么都可以买到。特别是在市场经济的社会，货币在生活中的作用更是前所未有。因此把财富型生活当作生活主要目标的人也是趋之若鹜。财富型生活的负价值是工作辛苦、风险大、压力大，正所谓“市场如战场”。没有吃苦精神，不想承担更大的风险和压力，或者没有承担风险和压力的心理承受能力，是不能选择财富型生活的。

事业型生活以追求事业的成功为生活的主要目标。事业型生活的价值在于：1. 能满足人的成功欲。2. 为社会做更大的贡献。3. 更全面地体现人的价值。事业型还可分为社会事业型和个人事业型。社会事业型是要为社会做一番事业，如领袖级人物，他们年轻时就有这样一个生活目标。个人事业型是要为自己干一番事业，当然客观上也有益于社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会，可是初始目标是要自己获得成功。事业的成功可能会带来财富，得到权力，但是这与以获得财富、争得权力为主要生活目标的人相比，虽然在结果上是相似的，但在出发点上是不同的。把拥有财富和权力当作生活的主要目标的人，要想实现这一目标需要有事业的成功，但是他并不是以事业的成功为目标，而且拥有了财富或权力的人不一定都是事业上成功的人。而把事业成功作为生活主要目标的人，因为事业的成功也可能带来财富或权力，但是财富或权力并不是他追求的主要目标，比如爱迪生。并且事业的成功并不必然带来财富或权力，即使没有得到财富或权力他也心安理得，比如马克思、恩格斯。事业型生活是人类最高尚的生活类型。

爱好型生活是以实现自己的爱好为生活的主要目标。爱好型生活的价值在于：1. 能满足人的求知欲。2. 能充分发挥个人的特长。3. 能把个人的愿望、特长与社会的需要较好地结合。爱好型生活是把个人爱好作为生活的基础和主要目标，而不是业余爱好。这里的爱好是指对社会有益的、具有能够维持和发展个人生活的能力的爱好，而不是吃喝玩乐等消遣方面的爱好。爱好有两个特征，一是喜欢，二是擅长，二者缺一不可。如果有条件做这种选择，一生将会是幸福和快乐的。

悠闲型生活是以自由清闲为生活的主要目标。悠闲型生活的价值在于：轻松自在，无忧无虑。悠闲型生活淡泊名利，远离官场，对生活没有更高的要求，有事干，有饭吃，有衣穿，有地方住，不求富贵也不贫穷，有事干又不紧张，有能力但不拼命，没有大的动力也没有大的压力。悠闲型生活是对生活的超脱性选择。

随意型生活是以无目标为目标的生活。随意型生活的价值在于：随遇而安，顺其自然，不用更多的精力去考虑生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的前景，不为以后的生活伤脑筋。生活中遇到了什么就应对什么，赶上了什么生活就过什么样的生活。不精心雕塑自己，不刻意设计生活。没有失落时的耿耿于怀，没有拥有时的洋洋自得。有的只是失落时的坦然，拥有时的满足。随意型生活也是一种选择，但是这种选择往往是无奈的选择。

选择生活类型是选择生活目标的基础，选定了生活类型就决定了要过怎样的生活，或者说选择生活类型就是选择了一种“活法”。

选择什么样的生活类型由主观和客观两个方面的条件决定。从主观方面看，决定于个人对生活的态度和对生活的认识，决定于个人对生活的偏好。从个人方面看，决定于自身的条件和生活与工作的环境。光有个人偏好，自身不具备条件，社会条件不允许，个人的选择也不能得到实现。个人和社会都具备了某种你能够去生活的条件供你选择，但是你不选择这种类型的生活，那么这种类型的生活对你来说也是毫无意义的。比如从个人自身条件和社会条件来看你都具备了选择财富型生活的条件，但是你对财富型生活并不感兴趣，却选择了爱好型或悠闲型生活。在现实生活中，这样的情况是很多的。

生活类型无优劣之分，各有利弊，能符合自己的现实条件，有建立在现实条件基础上的愿望即个人偏好，那么这就是我们应选择的生活类型。

对生活类型的选择不是唯一的。在以上几种生活类型中，有的是相容的，如权力型、财富型、事业型可以相容。有的是不相容的，如悠闲型、随意型与其他几种是不相容的。所以在选择生活类型的时候有的可以重合，相容的可以以一种类型为主，同时兼选其他生活类型，如选择事业型时同时也可以兼选爱好型。不相容的则不能重合，如选择悠闲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

型或随意型时，就不能兼选其他类型。

对生活类型的选择也不是一成不变的。随着生活条件的变化，随着个人对社会对生活认识的变化，或者因为已选定的生活类型在实现的过程中受阻，对生活类型的选择也会随之调整。如开始选择了爱好型或悠闲型生活，后来觉着这种生活没意思就重新调整为事业型或其他类型。这种调整在人的一生中，有人可能要有多次。如果选择了某种生活类型后，其实现过程一直很顺利并且这种条件一直能够继续下去，同时自己对生活的态度也一直没有改变，就可能一次选择定终身。另外，对某种生活类型的选择在人生的发展过程中还会发生转化，如由财富型转化为事业型，由爱好型转化为事业型，由权力型转化为财富型等。

二、生活方式的选择

生活方式是人们为满足自身存在和发展需要的活动的行为习惯和稳定形式。

生活方式与生活类型不同，生活类型是由生活目标、手段、生活过程组合而成的一种模式，而生活方式则是日常生活活动的行为习惯和稳定形式。生活类型的选择是对生活目标的选择，生活方式的选择是对生活实现目标的过程和方式的选择。

按照马克思的观点，生产方式决定生活方式，人们怎样生产就怎样生活，有什么样的生产方式应有什么样的生活方式。所以，在研究生活方式选择的时候，不能不考虑到生产方式对生活方式的决定性因素。但是在生活方式的发展过程中，人的主观能动性又起着重要的指导作用，在同样的生产方式下，作为个体的生活方式由于人们的社会地位不同、财富获得方式及多寡不同、生存与发展的条件与机会不同、民

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

族传统及风俗习惯不同、思想观念与价值取向不同，对生活方式的选择也不同。

为了对生活方式做出最佳选择，首先要了解生活方式的种类。生活方式与历史和现实生活的方方面面相联系，因此生活方式的分类是很复杂的。综合人们对生活方式的划分情况，大致有以下几种

1. 从生活的主体层面来划分，可分为社会生活方式(如资本主义生活方式和社会主义生活方式等)、群体生活方式（如某一民族、阶级、阶层的生活方式等)、个体生活方式（进取的和颓废的、健康的和低级的生活方式等)。

2. 从社会进步状态来划分，可分为传统生活方式和现代生活方式。

3. 从生活的活动领域来划分，可分为劳动和消费生活方式、精神文化生活方式、政治参与活动方式、家庭生活方式、社会交往方式、闲暇生活方式、宗教生活方式等。

4. 从生活的社区来划分，可分为城市生活方式和农村生活方式等。

在以上几种划分中，按第2种和第3种划分的生活方式对我们选择生活方式具有直接和普遍的意义，所以我们主要从这两种划分的角度来研究生活方式的选择。

选择生活方式要以现代生产方式的特点为背景，以现代生活方式特点为坐标。

现代生产方式的特点是生产的社会化、市场化、机械化与自动化、信息化。现代生产方式的特点决定了现代生活方式的特点。1. 生活节奏加快；2. 人们相互之间既竞争又依赖；3. 精神文化消费在整个消费中的比例增加；4. 闲暇生活增多；5. 社会交往频繁、交往面广；6. 金钱在生活中的地位空前突出；7. 民主与法制逐渐深入生活的各个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

领域，其作用不断加强；8. 生活服务社会化范围越来越广，程度越来越高。

根据现代生产方式和生活方式的特点，我们对生活方式的选择着重在以下几个方面：

1. 生活节奏的选择

现代生产方式及这种生产方式提供的产品，加快了人们的生活节奏。生活节奏加快的意义在于提高生命的效率，使尽可能多的社会成员经过高速的协调配合，为社会创造出更多的物质财富和精神财富。生活在快节奏环境里的人会精神振奋，生活充实，朝气蓬勃，因此快节奏生活受到人们的欢迎。

然而，快节奏生活有悖于人们的生理习惯，会造成人们心理和生理的某些不适应，对人的身心健康乃至整个生活带来一系列负面影响。有人把这种负面影响的结果叫“现代生活病”。在心理方面，比如心理浮躁、感情淡漠、抑郁症、恐惧症等。在生理方面，比如高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、失眠症、疲劳综合征等。科学研究表明，如果一个人长期处于紧张的快节奏的生活中，心身之弦老是绷得紧紧的，得不到松弛和调适，势必影响健康，缩短寿命。据美国流行病学家所做的医学调查表明，生活方式是影响人们健康的首要原因。美国人20世纪70年代的死因构成中，来自卫生制度方面的原因占10%，来自生理因素和环境因素的各占20%，而来自生活方式的原因则高达50%。据有关专家统计，我国目前人的死因构成中，来自生活方式的原因占44%。

面对快节奏的生活我们应该做出什么样的选择呢？

首先是不能逃避现实，不能做“世外桃源中人”，不能企图扭转约定俗成的生活节奏，要学会和适应快节奏的生活。

另一方面，要理性地把握快节奏，不要让快节奏推着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

走。为此，必须明确几个概念，一是快节奏不是没有休息的满负荷工作。工作是生活的一部分，而不是生活的全部，工作之外要保证足够的休息、吃饭、睡觉、体育锻炼和娱乐时间，以恢复补充体力和丰富生活，牺牲这些必要时间的快节奏，不是正常生活而是畸形生活。二是快节奏为的是生活得更好，而不是破坏生活。如果一味快节奏影响健康，缩短寿命，破坏生活，那么宁愿放慢节奏。快节奏的典型口号是“时间就是金钱” “时间就是生命”，但是，金钱不等于生活，生命不应为了时间而被压缩。三是快中可以有慢，快慢可以结合。要学会快节奏生活的艺术，在快节奏的生活之中寻求自己的轻松。我们不欣赏意大利近几年发起的慢食运动和缓慢城市运动，以与快节奏作对，我们并不反对这种运动，说不准什么时候慢节奏确实会取代快节奏，但是至少现在还不欣赏慢节奏。可是，在快节奏的主旋律中也可以有慢的来相伴，所谓慢就是除了紧张工作，还有正常的休息、娱乐、交友、家庭生活时间。快慢结合生活才协调。以快来创造生活，以慢来品味和享受生活。

2. 消费方式的选择

消费方式取决于收入水平，一般来说，消费方式与收入水平是相一致的，不同的收入水平有不同的消费方式。年收入不超过万元的，不会去购买轿车、别墅，穿上千元的皮鞋。同样，年收入几十万元、上百万元的，也不会住几十平方米的房子，穿几十元一双的皮鞋。但是，由于人们的消费观念不同，同样的收入水平，消费方式可以有不同的选择，从而形成不同类型的消费。按照消费支出方式，我们可以把其分为“量入为出式”消费、“量出为入式”消费、“喜入惜出式”消费和“随心所欲式”消费等。

量入为出式是比较传统的消费方式，就是根据自己的收

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入情况来计划支出，不花过头钱。如果要买大件耐用消费品眼下钱不够，也要等攒够了钱再买。这种消费方式使生活比较安稳，不会出现“经济危机”，但是很难跟上时尚。

量出为入式是比较现代的消费方式，就是根据自己预期收入情况，通过贷款、借钱等办法先期支出，购买自己需要的消费品，特别是大件耐用消费品，比如住房、轿车等。先消费，然后再挣钱还贷款。这种消费方式比较时尚，但是要在信贷机制、就业机制、个人信用机制都比较健全的条件下才能实现。目前情况下，贷款消费的人群及消费品范围还受到很大的限制。如果把握得不好，容易引发攀比消费、炫耀性消费等畸形消费。

喜入惜出式是比较保守的消费方式，想方设法多挣钱，千方百计少花钱，甚至一些必要的支出也舍不得。尽管收入不很低，但生活却很清苦。这种节衣缩食的消费方式体现了一种节俭精神，但是在某种程序上抑制人的需求欲望，使人的生理和心理受到压抑。

随心所欲式消费是极高收入的特殊群体消费方式，在生活消费中基本不受钱多少的限制，要的只是喜欢。这是一种特殊消费方式，不适合普通人群。

在这些消费方式中，哪个更优哪个更劣很难评价，有的喜欢引领新潮，有的喜欢保持传统，有的喜欢随社会大流，有的喜欢富有个性。萝卜白菜各有所爱，穿衣戴帽各有所好。每个人对生活的认识不同，体验不同，只要自己感觉幸福快乐就好。这里要注意的是不管选择哪种形式的消费，都应根据自己的实际条件，都要杜绝有害性消费，避免浪费性消费。

3. 闲暇生活的选择

过去人们主要通过职业生活来实现自己，随着社会的不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断进步和人们拥有闲暇时间的增多，闲暇生活成为人们生活的重要领域，成为自我实现的又一重要方面。安排好闲暇生活也是生活方式中不可忽视的问题。

闲暇时间的增多，闲暇生活的内容必然更加丰富。包括整理家务、游戏娱乐、体育运动、外出旅游、走亲访友、学习提高、辅导子女等。

整理家务包括打扫卫生、整理物件、洗熨衣服等。用闲暇时间整理家务是必要的，也是一件快乐的事情。家是生活的最主要的生活环境，家中干净、整洁、优雅使人心情舒畅。杂乱无章会给人一种失控的感觉，使人心情压抑，从而加大了工作时的压力。在整理物件的时候，每件物品经过你的眼睛和手的时候，都可能使你想起由它引起的一段有趣故事。尽管现在家政服务很方便，但是作为普通百姓如果不是特殊情况，多数没有条件也不必要使用家政服务。

现代社会的游戏娱乐和体育运动项目繁多，棋、牌、麻将、上网游戏、聊天、音乐、书法、表演、乒乓球、羽毛球、台球、网球、保龄球、高尔夫球、健身房的各种健身活动、游泳、登山、钓鱼等。适当的健康游戏娱乐活动是对紧张的职业生活的调节，可以放松情绪，缓解工作带来的疲劳和压力，体味人生乐趣。可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、怨烦和焦虑的心理障碍，抑制身心紧张，增加生活自信心。有的活动比较高雅，有的活动则大众化，选择什么样的游乐项目要根据自己的爱好、特长和经济状况。

闲暇时间的增多和人们收入水平的提高，旅游成了人们生活中的一项重要内容。旅游是一种以审美为特征的消闲活动，旅游能够满足人们对自然美、艺术美、生活美的享受，而审美享受是人生中最有价值的财富。旅游又是扩大社会交往的理想形式，它不受地域、种族、性别、年龄、职业和文

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

化的限制，没有功利性，容易彼此畅所欲言、沟通思想感情，产生其他交往形式所达不到的良好效果。据统计，全球每年参与各种形式旅游活动已达35亿多人次，中国改革开放以来，旅游人数每年平均以10%~20%的比例增长，说明旅游正从奢侈的享受成为人们生活的必需之一。

走亲访友是亲属、朋友之间联络感情、密切关系的方式，是满足人们情感需要的重要途径。平日人们工作都比较紧张，很少能在一起相聚，只有节假日才有时间在一起叙叙亲情和友情。在亲友之间人们更能敞开心扉，倾诉衷肠，有利于排解工作中的烦恼，享受亲友相处的乐趣。

学习提高是对自己的工作和生活能力的补充，现代社会科学技术迅猛发展，在任何一个岗位上工作的人都必须不断地学习，更新知识，一方面以适应本岗位专业技术知识变化的要求，另一方面以备岗位变化重新选择职业和岗位的需要。同时，学习提高也是满足自我精神需求，提高自身素质和文明水平的需要。现代社会文明程度不断提高，人们要想更多地享受社会文明的成果，适应社会文明程度提高的要求，必须不断地学习。“终身学习”、“学习型社会”，已成为现代生活的理念，说明学习提高已经成为人们生活不可缺少的一部分。信息传播技术、多媒体技术、计算机网络技术的发展，为人们提供了学习的多种途径，使人们更方便学习。

年轻的父母辅导孩子学习也是闲暇生活的一项重要内容。

闲暇生活如何选择，应根据自身情况，一是经济状况，经济条件不太好的尽量少安排有偿性的消费。二是个人需要、爱好和习惯，有什么样的需要、爱好和习惯，就选择什么样的闲暇生活方式。三是工作性质、自然地理环境和民族

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

传统风俗等特点，适合什么样的休闲生活方式就选择什么样的方式。不论选择什么样的闲暇生活方式，都要坚持两条原则，第一，要保证休息好，不能因为闲暇生活过度劳累而影响了工作。第二，要选择科学、文明、健康的闲暇生活方式，不要把闲暇时间都用于享乐消遣活动上，更不要用到低级趣味的消遣活动上，要注重发展自己的提高性活动。

生活方式的选择不是一成不变的，随着社会的发展，生活条件的改变，思想观念的变化，会对生活方式做出新的选择，改变旧的生活方式，选择新的生活方式。

三、生活理想的选择

“理想”一词意思是指人生的奋斗目标。在中国古代，理想叫做“志”，即志向。理想是一个具有广泛含义的概念，从哲学角度，理想是人生之最高准则，是符合客观发展规律的、经过奋斗能够实现的主观愿望和追求目标。从社会学角度，理想是人们对未来美好生活和美好社会的向往和追求。从政治学角度，理想是人们所信仰、所向往和追求的奋斗目标。从心理学角度，理想是指向未来、指向人的生活和活动的远景，是对于未来事物的系统的想象。从美学角度，理想是人们关于至善至美的生活和至善至美的人的观念。从人生学角度，理想是人生的奋斗目标，是一个人如何度过自己一生的总体规划。不管从什么角度，理想都是指向未来、指向人的生活和活动远景的，都是对未来生活的追求、憧憬和向往。

人生都有自己的理想，每个人的理想有不同。理想是对美好未来的设想。从广义上，理想可以分为社会理想、职业理想、道德理想和生活理想。社会理想是指一定社会阶段的阶级或个人对未来社会制度的政治结构的追求、向往和设

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想。道德理想是指一定社会、一定阶级的人们希望和追求的道德规范和高尚的品质。职业理想是对未来工作部门、工作种类及达到什么成就的向往和追求。生活理想是指人们对吃穿住行、休息、娱乐、爱情、婚姻、家庭等物质和精神生活的向往和追求。

以往我们的教育中，更多地强调社会理想、职业理想和道德理想，而较少涉及生活理想。我们不否认社会理想、职业理想和道德理想对生活理想的根本性、指导性和制约性作用，但是我们也不能忽视生活理想对社会理想、职业理想和道德理想的影响作用，不能忽视生活理想在人生中的意义。生活理想是理想构成的基础层次，是从人们满足最基本的生活需要的基础上产生和发展起来的，它直接反映人们最切身的利益，离开了生活理想就失去了其他理想的基础。因此，我们应该坚持把生活理想和其他理想在生活实践中有机地统一起来。

生活理想的形成和选择需要对人生、社会和生活有一定的认识，并具有独立的判断能力，因此，生活理想的选择只有在成人以后选择才开始，而不像职业理想和道德理想，在未成年时就可以从兴趣、爱好和偶像崇拜出发对干什么职业、做什么样的人做出选择。

生活理想中有好多方面，比如住处和住房问题，最理想住处的自然地理环境及气候条件，住房的样式、大小、布局；是否要拥有一辆自己的轿车，轿车的品牌、款式；服装穿着是否要入时；饮食起居最理想的方式等。而最重要的问题是爱情、婚姻和家庭问题。家庭是生活的港湾，港湾平静生活才能平静，即使在社会的海洋中有些风浪的冲击，在家庭的港湾中也能平息下来。港湾风浪不止，生活就会震荡波动。甜蜜的爱情、美满的婚姻、和睦的家庭，是一个人一生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活幸福的基础。如果在爱情、婚姻和家庭问题上很不幸的话，其他方面不管怎样，生活都不会是完美的。家庭是否和睦关键是婚姻是否美满，婚姻是否美满关键是爱情是否真挚长久。

现代社会是一个价值观念多元的社会，在爱情、婚姻和家庭的价值取向上也是多元的，每个人都有不同的价值标准，无论选择什么样的标准都应坚持道德的原则，就是要对婚姻和家庭负责任，夫妻之间要各自对对方负责，对子女负责。

在吃穿住行、饮食起居、娱乐、交友等物质和精神生活方面，人们的追求和向往主要表现在以下方面。

1. 结构、品种上。从结构上看，首先是物质生活和精神生活的结构。有的注重追求物质生活享受，其理想就是吃得好，穿得好，住得好，用得好，对精神文化生活则没有更高的追求。有的注重追求精神生活享受，希望有个美满的婚姻，幸福的家庭，开心的娱乐，真诚的友谊，成功的事业，物质生活过得去就行。其次是消费品种类结构。有的追求吃穿，有的追求住用，有的追求吃住行，有的追求吃穿住，各种组合不尽相同。

2. 数量、质量、程度上。有的追求多而杂，喜欢丰富多彩；有的追求少而精，喜欢高档时尚。

3. 活动方式上。有的追求宁静安逸，有的追求风险刺激，有的追求红火热闹，有的追求独处静思。

生活理想的选择应尽量达到三个统一。一是可能与现实的统一。生活理想是对生活的追求和向往，它不同于幻想和空想。一方面，生活理想要以生活现实为基础（包括自身的和社会的），只有以生活现实为基础生活理想才有实现的可能性，经过努力才可以变成现实。而幻想和空想则无论经过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怎样的努力也不会变成现实。另一方面，生活理想又高于生活实现，只是一种可能性。既然是高于现实的可能性，就必须经过努力才可能实现。而且有的理想能够实现，有的理想由于种种原因不能实现。当一个理想实现后又会产生新的理想，当一个理想经过努力后没有实现的可能时不要气馁，也不要钻牛角尖，无谓地浪费时间和精力，要根据实际情况进行调整，用新的理想来代替。

二是个性化与社会化的统一。一方面要有自己的个性，体现自己的特点和价值取向。每个人都有自己的向往和追求，不同的追求和向往形成了不同的生活理想，生活理想的选择应体现个性化和创造性，只有个性化和创造性才能充分表现自己的价值。一方面个人的生活理想要适应社会的需要和发展，个人生活理想的实现要有一定的社会条件，个人的生活理想只有与社会需要和发展相一致才有可能得到实现。

三是理想与实践的统一。理想是观念的、精神的东西，要通过实践去实现。没有理想的实践是盲目的实践，而没有实践的理想则是空想。

第二节　拥有安身立命之本

一、道德是为人之本

生活目标的选择是人对生活的理性倾向，对未来生活的向往和追求，在理性倾向的支配下，人们各自演绎着自己的生活。尽管人们的生活道路、生活方式各不相同，但是有两条是任何人都必须具备的，一是生活基本道德，二是生存基本能力。此两条是人安身立命之本，是实现生活目标的起点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和基础。

人生要有起码的道德。人有自然属性和社会属性的两重性，作为社会性的人，要遵守最基本的社会行为规范，只有遵守最基本的社会行为规范，人才能称得上真正意义上的人，才能生存和生活下去。我们常常谴责那些严重缺失道德的人“禽兽不如”“猪狗不如”“没有人性”，就是说他违背了基本的社会行为规范，缺乏最基本的道德素质。

道德是为人之本。北宋史学家司马光说过：“才是德之资，德是才之帅。”意大利著名诗人但丁也说过：“道德常常可以填补智慧的缺陷，而智慧却永远填补不了道德的缺陷。”在人的生活中，道德始终处于统帅地位，它影响和左右着人的行为，决定着人的发展方向。中国自古相传的“三不朽”信仰，就把立德放在其首。据《左传》记载，鲁国大夫叔孙豹到晋国传授其立德时说过这样一段话：“豹闻之，太上有立德，其次有立功，其次有立言，虽久不废，此之谓不朽。”后人把立德、立功、立言称之为“三不朽”。其意思是说，人活于天地之间，生生死死是自然规律，权势利禄不过是过眼烟云，唯有立德可以彪炳千古，证明人生价值。

“道”和“德”二字在我国古代文献中，很早就被人们广泛使用。“道”最初的含义是道路，后来被引申为一种普遍的最高原则。如《论语》中记载孔子说：“君子学道则爱人，小人学道则易使也。”“德”在卜辞（甲骨文）中所表示的意思是人人把心放正，不胡思乱想。东汉时刘熙对“德”的解释是：“德者，得也，得事宜也。”许慎解释为：“德，外得于人，内得于己也。”就是说，把善念存于心中，能使自己身心得到好处；以善德施于他人，也能使别人得到好处。道德二字连用，就是把道德看作是调整人际关系的一种行为准则和规范。管子是最早把道德二字连用的。《管

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

子·君臣》中说："道德出于君"，"道德定而民有轨矣"，意思是说，君主定了道德，老百姓就有了遵循。后来荀子等人也多次把道德二字连起来使用。荀子在《劝学》中说："故学止乎礼而止矣，夫是之谓道德之极。"就是说，只要学到了礼，并且按照礼去对人对己，就是达到了最高的道德境地。这里的"礼"就是一种规范。

道德作为调整人们相互之间关系的规范，是通过社会舆论、风俗习惯和人们内心信念的方式来指导和纠正人们的行为和活动，协调人们之间的关系的。社会舆论、风俗习惯是道德调节的外在力量，内心信念（如良心、同情心等）是道德调节的内在力量。这两种力量内外交互作用，调节着人们的道德行为和道德关系，使人们懂得怎样做是对的，怎样做是不对的，从而纠正人们行为中"不应当"的一面，尽力使之与"应当"相一致。外在力量迫使人不敢违背道德，否则就要受到社会舆论的谴责，为社会所不容。内在力量是道德自我约束，如果违背道德就会受到自己良心的谴责，自己感到无地自容。

人们在社会中的道德状态可分为三种境界，即高尚的道德境界、一般的道德境界和低级的道德境界。高尚的道德境界是在个人与他人、个人与社会的关系中，在个人与他人和社会利益发生矛盾时，能舍弃自己而为他人和社会，如舍己为人，见义勇为，舍己为公，克己奉公等。高尚的道德境界是人类始终的追求，但是真正达到完全高尚道德境界的人却是少数，一个人一生中能达到高尚的道德境界的时候也比较少，大多处于一般的道德境界状态。

一般的道德境界其行为表现通常处于正当合理范围之内。在个人与他人、个人与社会的关系中，为己而不损人，为人但不舍己，不做伤害别人，危害社会的事，能够承担自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己应该承担的责任和义务，其行为一般属正当合理。具有人应该具有的恻隐之心、羞耻之心、辞让之心、是非之心。

低级的道德境界是在个人与他人、个人与社会的关系中，为了自己的利益而损害或破坏公共利益，不承担自己应该承担的义务，如好逸恶劳、欺骗、制售假货、不赡养父母、破坏公共设施等。世上处于完全低级道德状态的人也是少数。

一个人一生要事事、时时都达到高尚的道德境界不很容易，作为一个普通人，在某些时候对某些事情可能表现出高尚的道德境界，可是很难事事、时时都表现出高尚的道德境界。我们不强求自己去做一个道德高尚的人，但是也不能做一个没有道德的人，至少要做一个遵守基本道德规范的人，讲究基本的道德修养，不做不道德的事情。德性崇高不容易做到，行为要正当合理这一要求并不为高。具有做人的基本道德才能算作是人，这就是人们说的道德是为人之本。

从道德的本质上来讲，不同的社会历史时期、不同的社会制度、不同的国度、不同的阶级，在生活的各个领域里各有不同的道德观念、道德规范和道德体系。但是，不论在什么样的社会里，也不论是哪个阶级，在社会生活中有一些道德规范是共同的，如尊老爱幼、孝敬父母、讲究卫生、文明礼貌、诚实信用等。这类道德规范在各个社会为各个阶级所承认，它之所以在各个社会为各个阶级所承认，就是因为这类规范是做人的最基本的、最简单的、最起码的道德规范。能够遵守这类规范就能把人自己和禽兽区别开来；不能遵守这类规范，那么就和禽兽没有什么两样。这类道德规范在任何社会里都表现为对道德的广泛性要求。道德的阶级性和时代性，则是不同的阶级在不同的时代根据本阶级的利益和时代的发展，提出的符合本阶级利益和与时代发展相一致的道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

德要求。道德的阶级性和时代性是把人和人区别开来，即不同阶级的人奉行不同的道德标准。而道德的广泛性则是把人和禽兽区别开来，即凡是人都要奉行做人的起码的基本的标准，以与动物相区别。道德的阶级性和时代性以道德的广泛性为基础，是对道德的广泛性的提升。因为不论哪个阶级哪个时代，它所要求人们的，首先是做人，然后才是做什么样的人。

随着阶级对立和阶级斗争的不断的弱化，道德的阶级性将随之淡化，而那些最基本的、最简单的、最起码的道德规范会越来越占主导地位。并且随着现代社会的发展，人们相互之间的交流、交往、交换更加频繁，更加密切，民族、地区、国家的界限及局限不断地被打破，随着人们民主平等意识的不断增强，人们首先注重的不是崇高和伟大，而是基本的道德素质，也就是说首先注重你是不是一个真正的人。

要做一个真正的人不是自然就可以做到的，需要坚持自我修养，长期磨炼，一点一滴养成。道德不可能用金钱去购买，也不可能用权位去获得，只能靠生命的言行去造就。人不同于动物之处就在于，人要称其为人，必须去“做人”才能真正成为人。做人要讲求“做人之道”，就是要有做人的基本道德、起码道德。

人们所以强调道德是做人的根本，是因为在社会上有不道德的人，人都有可能做出不道德的事情来。如果社会不强调道德修养，那么社会就不称其为社会了，人也就不称其为人了。社会需要道德，加强道德修养对于个人生活来讲十分重要。有德必有得。有道德的人才会获得社会和他人的尊重。讲道德首先是尊重他人，你尊重了别人，别人才会尊重你。有道德的人才会得到别人的帮助。正所谓“得道多助，失道寡助”。不讲道德既害了别人，也害了自己。不讲道德

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不仅要受到自己良心的谴责，自己终日惴惴不安，还终将受到社会的谴责和惩罚。我们常说“多行不义必自毙”“善有善报，恶有恶报”，就是这个道理。一些人尽管才华横溢，抱负远大，但却道德低下，人品卑劣，或贪图酒色，或骄奢浮华，或坑蒙拐骗，或出卖良心，尽管他们可能“风光”“得志”于一时，但最终要被社会所抛弃。古人有“富润屋，德润身”之名言，说的是富贵钱财能使房屋漂亮，道德才能使人高尚。

加强道德修养不仅使人获得做人的资格，而且还有益自己的身体健康，延长寿命。“大德者必得其寿”。因为多做好事，多为别人着想，积善成德，身心就处于一种和谐的境地，良心安宁，泰然自若，自然健康长寿。如果是居心不良，作恶多端，必然做贼心虚，惊恐万状，惶惶不可终日，精神上压力很大，导致健康状况不良，久而久之，会使疾病缠身，甚至染上怪病、绝症，一命呜呼。

人在生活中处处、时时都要与他人、与外界接触，发生这样那样的关系。在家庭生活中有与家庭成员和亲属之间的关系，在劳动生活中有与同事及上下级关系和对工作的态度，在公共生活中，有与其他公众的关系。除了与他人发生关系之外，还要与自然环境发生关系。在不同的生活领域中处理不同的关系，要由不同的道德范畴来调整。在家庭生活中有家庭道德来调整，在职业生活中有职业道德来调整，在公共生活中有社会公德来调整，在自然环境中有环境道德来调整。

在日常生活中，我们要按照不同生活领域的道德要求来规范自己的行为。在家庭生活中，要做到尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。在劳动生活中，要爱岗敬业、诚实守信、办事公道。在社会公共生活中，要文明

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

加强道德修养包括在各种生活领域中的道德修养，有人只注意某一生活领域的道德修养，而在其他生活领域中道德缺失，造成人格不健全。比如有的在家庭生活领域里孝敬父母，尊老爱幼，夫妻和睦，而在社会公共生活领域里破坏公共秩序，不讲文明礼貌，不爱护公物，不讲究公共卫生等，在工作单位则消极怠工，违犯纪律，以权谋私等，在与人交往中欺骗、欺诈等。有的职业道德和社会公德都很好，而在家庭生活中却不能孝敬父母，或虐待妻子（丈夫），或情感他移，不能保持基本的家庭道德。任何一方面道德的严重缺失，都会造成对他人的伤害，都是人格的不健全。因此，在道德修养上，要坚持生活各个领域道德的全面修养。

加强道德修养不仅应该注意大节，还应注意生活小节，应注意道德养成，从日常生活小事做起。切勿“以善小而不为，以恶小而为之”。我们要懂得“积善成德，积恶成怨”的道理。

有人不以道德修养为然，不接受道德教育，在生活中不注重道德修养，只看重知识、才能、金钱，结果虽有知识和才能却不能用来为人造福，为了金钱不择手段，甚至犯罪。有知识的利用知识犯罪，有才能的利用职务犯罪。因为不注重道德修养而毁了自己的名誉，毁了自己一生的人，在我们的生活中是经常发生的。

遵守最基本的道德规范有两方面的意义，一方面，人人都遵守最基本的道德规范才能保证社会生活的正常秩序，从而也保证了个人生活基本稳定的社会环境。另一方面，作为个体的人只有遵守最基本的道德规范，其行为也才会得到社会的承认和认可，否则就要被社会否定和抛弃。

在中华民族两千多年的历史发展进程中，以儒家精神为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

核心，形成了一系列的伦理道德观念。这种以儒家思想为主流的传统伦理道德思想，以维护社会安定、群体谐调为宗旨，要求社会上每个成员都以群体利益为目标，通过自我道德修养，提高思想境界，融个体于群体之中，个体的一切行为均服从群体的利益要求。传统的伦理道德观从维护社会稳定和个人融入社会这两个方面强调了个人道德修养的意义。不论什么人，也不论一个人在什么样的境遇下，都要注重个人的道德修养。《礼记·大学》中说，社会上“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。就是说不论人的地位高低，都要以把道德修养作为立身之本。孟子提出：“尊德乐义，则可以嚣嚣矣。故士不失义，达不离道”，“穷则独善其身，达则兼济天下”。认为不论处于“穷”和“达”哪种境遇，都应坚持道义，不改做人的道德准则。这样既可以自得其乐，同时又能赢得世人的敬慕。

当今社会科学技术不断发展，物质财富不断丰富，道德在人们生活中的地位更显得突出。人们在关注一个人的才能和业绩的同时，更加关注他的道德水准。就像爱因斯坦在悼念居里夫人的演讲那样，通篇大讲居里夫人的高尚品德，却很少讲她的科学业绩。爱因斯坦在他的演讲中说道：“像居里夫人这样一位高尚的人物结束她的一生的时候，我们不要仅仅满足于回忆她的工作成果对人类已经做出的贡献，第一流人物对于时代和历史进程的意义，在其道德方面，也许比单纯的智慧成就方面还要大。”

二、能力是生命之本

人的生活首先是生存。要维持生存，必须有一定的物质生活资料。要获得一定的物质生活资料，必须具有一定的能力，即我们通常所说的生活能力。生活能力就是一个人维持

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和发展自己生活的体力和智力。

生活过程首先是一个生命存在的过程。生命是一种物质存在，生命的存在需要不断地获取外界的能量和信息，要获取外界的能量和信息，生命自身必须有一定的能量和信息，以保证同外界能量和信息的转换，从而使生命得以存在和发展。人的生命中能量和信息的表现形式就是体力和智力。

在人的能力中，体力是重要的方面，但更重要的是智力。因为人从一开始优越于其他物种的地方就是人有智力，而且社会越发展，这种优越性就越突出。并且人与人之间在能力上的差别也主要在于智力的高低，不在于体力的强弱。就这个意义上讲，人的能力不是天生的，而是通过后天的学习形成的。比如通过学习获得的知识、技能、本领等，都属于能力范畴。

能力是生命存在和发展的根本。人是要有道德的，但光有道德没有能力人还是不能生存的。必须具有一定的能力获取生存和发展的生活资料。

每个人都有形成一定能力的潜在因素，但需要学习和培养，只要经过一定的学习和培养就能形成特定的能力。如果不经过学习和培养，这种潜在的能力因素就不能得到显现，人就无法生存，无法生活。

由于社会需要多种多样，所以社会要有各种各样的分工。社会分工实际上就是人们的能力在性质、层次上以及作用上的不同，人们以不同的能力做不同的工作，以满足社会不同的需要，就是社会分工。每个人都要根据自己的爱好、自己的实际条件和社会需要去培养和形成自己的能力，去做最适合自己的工作，一方面满足社会的需要，一方面保证自己的生存与发展。就是说每个人都要有能够使自己生存下去的一技之长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一技之长可以分为三类。第一类是流传于民间的特有技术专长，比如剪纸、捏泥人等。这种一技之长一般是经过师傅对徒弟专门传授或祖传下来的，不易被多数人掌握，也不具有普遍意义。但是在一定条件下靠这种一技之长也能够维持生活，俗话说“一招鲜，吃遍天”，指的就是这种一技之长。有这样一件事，有个农村妇女申请赴美陪女儿读书。她既没文凭，也不懂英语，却很快就拿到了“通行证”。原来，美方移民官问她凭什么在美生存，她拿出一把剪刀、一张纸，以令人吃惊的速度剪出一幅美丽的图案。一只可爱的喜鹊，一枝漂亮的梅花，并把喜鹊放在梅花上。剪完后，她对移民官说，这叫喜上眉梢。移民官惊喜不已，连连赞叹“OK，OK，我为你高兴”。迅即给那位妇女办了绿卡。在众多申请绿卡的人群中，既没文凭又不懂英语的农村妇女，为什么能够顺利通过？是一技之长帮了她的忙。

第二类是职业技术专长，指的是某一职业特有的技术专长。比如教学有教学的专门知识和技能，种植有种植的专门知识和技能，建筑有建筑的专门知识和技能，经商有经商的专门知识和技能，科研有科研的专门知识和技能，导游有导游的专门知识和技能。我们说每个人都要有一技之长，更多的或更主要的是指这个意义上的一技之长。职业技术专长是在一定的职业范围内，经过专门学习和训练而掌握的特有的专业知识、专业技术技能和技巧。这种一技之长与第一类不同，它不是由师傅对徒弟单传并只能由个别人掌握，而主要是通过集体培训，形成掌握这种技术专长的职业群体，由此形成不同的社会职业。职业技术专长是社会分工的基本特征和主要标志。

拥有一技之长，首先是拥有一种社会需要的职业技术专长。拥有一种职业技术专长才有机会就业，才能有饭吃有衣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

穿。现代社会劳动力市场从总体上说是供大于求，而且存在着劳动力结构性矛盾，不同地区甚至国家之间劳动力的流动性越来越大，对外地及外国务工人员在本地就业的限制越来越小，没有一定的技术专长要想谋得一个就业岗位是很困难的。2004年一份资料显示，中国的劳动力市场初中及初中以下学历人员的供需比是100:9，高中的是10:6，大专的是10:8。无需职业资格岗位的供需比是100:7，需初级技能的是10:5，需中级技能的是1:1，需高级技能的是1:23。说明有较高学历或中高级技能的人，在就业比较困难的情况下，就业机会及选择余地仍很多。

现在越来越多的企业和单位，尤其是技术性较强的职位，在招聘要求上都明确提出“持有相应职业资格证者优先考虑”。随着国家对多种职业实施“就业准入”制度，职业资格证已经成为从业的必备条件之一。即使在大学里，大学生们为了应对高等教育普及带来的压力，在众多应聘者中脱颖而出，都希望能一手持“学历证”，一手持“职业资格证”，以增加竞争的筹码。

一定程度的文化知识（文凭）是获得一定的技术专长的基础，要获得一定的技术专长首先必须学好文化知识。但是，知识（文凭）并不就是能力，有了文化知识还必须通过训练形成专业技能，具有一技之长，才能为社会所需要。

第三类是专业技术特长。专业技术特长是在同样的专业领域里，技术和技能特别优秀，出类拔萃。常言道“三百六十行，行行出状元”，每一行里的“状元”就是这个专业里技术上的顶尖人才。这类人才不很多，但是在就业竞争中具有绝对优势。某电建公司焊工刘盘国原来是临时工，后来在全国职工技能大赛中夺得焊工冠军，被公司作为“外聘人才”聘用，并改善了待遇。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们经常说要有一样拿得出手，要练一手绝活，就是要精通一门手艺，练就出专业技术特长。三伯是一个地道的农民，虽然没什么文化，但他教育孩子常说的一句话就是：你要有一样拿得出手。三伯有两个儿子。大儿子初中毕业后，三伯让他从师学瓦匠。学了一年，大儿子嫌那砌砖抹灰的活儿既脏又累，不想干了，提出要改学理发。三伯将他臭骂了一顿，教训他说："干什么不苦？干好了行行出状元呢，你今天学这明天学那，到头来一样也拿不出手。你给我沉住气，认认真真学好一样本事，这辈子就够了。"三伯逼着他又学了一年瓦匠，打下一定基础后，再花钱送他去跟一位姓康的师傅专门学习砌土灶的技术。后来，大儿子成了方圆百里砌土灶的行家，每天拿着瓦刀忙得不可开交，日子过得十分殷实。小儿子没考上大学，三伯送他到村里小酒坊去学酿酒。后来三伯借了1 万多元钱，又送他到一家学院自费学习酿酒。10年过去了，小儿子已成为一家蒸蒸日上的酒厂的技术权威和生产副厂长了。

三伯的教子哲学就是，不学无术，得过且过，没有掌握半点拿得出手的本事肯定不行；虽好学肯干，但目标分散，用心不专，本事虽多但水平一般，没有一样拿得出手也不行；浅尝辄止，"半罐"即安，不能学精学透，直达制高点，这样虽有一样本事，却仍然拿不出手，还是不行。人生在世，安身立命，养家糊口，你必须有一样拿得出手。

总之，在这三类一技之长中，不管哪一类，都应该掌握一种一技之长。那么怎样才能使自己拥有一技之长呢？

一是在大学学习时，在取得学历的同时，也争取拿到职业资格证。职业资格证是对某一专业技能的考核和鉴定，取得了职业资格证，说明你已经掌握了这一专业的基本技术和技能，可以上岗从事这一专业的工作了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

二是参加职业学校的培训。学校教育是现代社会获得一技之长的最重要的途径。你可以从各种各样的职业技术学校或技术培训机构，有针对性地学习计算机、修理、营销等技术。

三是向有经验、有技术、特别是比较成功的人学习，拜他们为师。因为他们知道什么样的技术重要，怎样学习和积累技术和经验，向他们学习是最有效率的。

四是学习传统技艺。传统技艺有些要靠师傅带徒弟的方式，有些则是从父辈那里耳濡目染学到的。要善于发现和利用民间传统工艺和传统产品的价值。掌握一种传统技艺，也是拥有一技之长，不仅有助于就业，也可以使传统技艺得到继承和发展。

同时还要注意选择适合自己的专业和工作。要考虑自身的能力，自身的性格、气质及生理条件，自身的知识、技能是否符合某一专业的要求。判断出自己合适的工作范围，减少在培养自己一技之长过程中的盲目性。

当然，在科学技术不断发展、新兴产业不断产生的当今社会，有的一技之长不会永远“长”下去，也会变短。这就要求我们不断地学习，重新掌握新的一技之长，这样才能立于不败之地。

第三节　走好生活的每一步

一、生活探索期

从年龄的角度来研究个人生活过程，不同年龄段的生活有不同的特点，不同年龄段的生活特点构成了人生的不同阶

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

段。要想使自己生活完满，就应善待生活，自觉把握人生不同阶段的生活特点，走好生活的每一步。

就一般人而言，从能够独立生活开始，生活过程可以分为四个阶段。即20岁到30岁的生活探索期；30岁到40岁的生活开发期；40岁到50岁的生活发展期；50岁以后的生活稳定期。

20岁到30岁这个阶段是生活探索期。20岁到30岁的人，有的刚从学校毕业，有的刚刚就业，是自己独立生活的开始。这时候，生活的角色发生了转换，从原来的由父母照顾生活，转变为自己独立的生活，生活中的许多问题都要靠自己来解决。在这个年龄段里，激情多于理性，理想多于实践，自信多于经验，对自己、对社会、对生活都缺乏全面而深刻的认识，对于生活的各个方面还没有经验。虽然可以独立思考，而且看起来很有思想、很有主见，但是由于缺乏生活实践的锻炼，实际上还是处于摸索之中。在这个年龄段里的人，经常会问自己，“我到底想做什么”“我究竟能做什么”“我应该怎样生活”，并且在生活中不断地检验自己的想法，检验自己的能力，摸索、寻求适合自己的生活模式。所以，在生活探索期中，应做好三件事情。

一是学习生活经验。生活看起来简单，实际过起来并不是很容易，要想过得好更不容易，必须有一个学习过程。对于刚刚进入独立生活中的人来说，生活中的许多东西都是陌生的，新鲜的，没有接触过的，这就需要学习。要学习做事，学习做人，学习经营家庭处理家庭事务，学习理财，学习处理生活中的人际关系，学习处理工作、学习、休闲娱乐之间的关系，学习如何在生活中找到自己的快乐。当然，学习不是简单地模仿，而是要通过学习借鉴别人的经验，结合自己的特点，初步形成自己的生活风格。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

二是选择生活目标。在现代开放的、文明的市场经济社会，价值观念的多元化，社会分工的细致化，生活条件的多样化，为人们对生活目标的选择提供了极大的空间。不像自然经济的古代社会，落后的生活方式决定了单一的生活模式，使人几乎没有选择余地。在有诸多生活目标可供选择的条件下，为了让生活更加幸福和快乐，就应该尽早选择好自己的生活目标。对生活的探索其中就包括了对生活目标的选择。

缺乏一个明确的目标，即对生活没有一种设计，或许正是人生不能得到真正幸福和快乐的原因。几年前，美国作家盖尔·希伊出版了一部畅销书，书名叫《开拓者们》，他在撰写这部书的时候，通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”，间接地访问了6万多个各行各业的人士，他发现那些最成功和对自己生活最满意的人至少有两个共同的特点：第一，他们喜欢有更多的亲密朋友；第二，他们都致力于实现一个其实际能力所难以达到的目标。根据希伊的研究，这些开拓者们觉得他们的生活很有意义，而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。正如西方有一句谚语所说的：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”

在选择目标时首先要搞清楚这样几个问题。1. 一生中最能给你带来幸福和快乐的东西是什么？2. 自己最喜欢的生活方式是什么？3. 一生中最想做的事情是什么？4. 自己最适合做什么？5. 按照现有条件最大可能做成功什么，成功的标准是什么？然后再对这几个问题进行分析，确定自己的生活目标。这里的前三项是对生活的追求和向往，后两项是自身的能力和条件，当追求和向往与自身能力与条件相一致时，生活目标就可以成立。如果不一致，则生活目标不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能成立。比如，你认为事业的成功最能给你带来幸福和快乐。事业的成功可以通过很多职业活动来实现，做公务员，做企业家，做科学家，做医生，而你最想做的事情是当教师，并且你又具有较强的组织能力和语言表达能力以及教诲倾向，可以在教育事业中取得成功，对权力和财富等则无所求，生活不求太富有，但也不很贫穷，生活不高度紧张但也不十分轻闲。你的追求，你的能力和条件，你想做的、能做的与你的愿望高度一致，这就是你的生活目标。

确定了生活目标后，还应制定一个简单的实现这一目标的规划。比如在5年、10年或20年内在职业发展中取得什么样的成就；家庭生活达到什么样的水平；能以什么样的生活方式生活；需要增加哪些知识、克服哪些障碍等。这样更有助于以后有步骤地实现自己的生活目标。

生活目标的确定往往基于特定的社会环境和条件。这样的环境和条件总在变化，确定了目标也应该根据发展情况进行修改和更新，况且这样的目标虽然写出来了，并未镌刻在石头上，它的存在只是为自己的发展提供一个架构，指示一个方向。你是它的创造者，你可以在它看起来正把你引向歧途的任何时候更改它。

三是找到一个适合自己的相对稳定的职业。相对稳定的职业是生活目标的重要组成部分，是帮助实现生活目标的工具，也是生活发展的基础。有了相对稳定的职业才能更快地进入生活目标的实施。所以，在这个阶段中，必须能够找到一份适合自己的相对稳定的工作，否则在以后的生活中很难稳定和发展。

学习生活经验以形成生活能力，选择生活目标以明确发展方向，相对稳定的职业以保证生活发展的手段和物质基础，这是在生活探索期应着力解决好的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

二、生活开发期

30岁到40岁的人，在经历了一个阶段的摸索和历练之后，对自己、对社会、对生活都有了初步的认识，初步明确了自己的生活道路和生活方向，逐步形成自己独立的性格特点。知识渐趋丰富，心理日益成熟。即所谓“要知天高地厚，等到三十以后”。在这个年龄段里，不论从体力上，精力上，能力上，都处于最佳状态，是一生中活动力最旺盛的时期。这个时候就进入了生活开发期。

对于一个地区或企业来讲，生产有开发期，对于一个人来讲，生活也有一个开发期。因为在经过生活探索期以后，对自己的生活资源已有初步的了解，对生活目标和方向也初步明确。建立了家庭，有了自己的住所，找到了职业，初步建立了自己的包括亲属、朋友、同事等社会关系，独立生活的基本条件已经具备。这时候就可以也应该根据自己的思路来开发自己的生活资源，开始自己的新生活。

开发生活就是开发生活资源，将生活资源变成现实的生活过程和内容。生活资源包括财富资源和情感资源等。

财富资源是能够形成财富的能力，即生活能力。生活能力包括身体状况、专业知识、专业技能、文化素养、实践经验、社交能力、环境条件等。开发财富资源就是在自己生活目标的指导下，把这些方面的潜能充分调动起来，组织起来，形成最佳组合，转化为生活中的物质财富，奠定生活的物质基础。

情感资源是能够带来愉悦和快乐的因素和条件。这些因素和条件包括个人的兴趣、爱好、特长，亲属、朋友、同事等社会关系，山水花鸟等自然环境。开发情感资源就是在自己生活目标的指导下，把这些因素和条件充分地挖掘出来，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

利用起来，转化为生活中的愉悦和快乐，让生活更加丰富多彩。

30~40岁是人生中至关重要的阶段。它是为生活创立基业的阶段，是人的生命的鼎盛阶段，是取得职业业绩的最佳阶段，所以，应该很好地把握住生活开发期。在生活开发期这个阶段里，主要应把握以下几点。

一是要树立艰苦奋斗精神，抓住机遇，创造业绩。在人的一生中，30~40岁的年龄段里，是最容易出成果、出业绩的时候。从历史上看，成功者多数都是在这个年龄段里。要有雄心壮志，敢闯敢拼，勇于开拓。充分发挥年龄优势，努力在各方面都做出最好成绩。不能贪图安逸，或萎靡不振，无所事事，也不能没有目标，到处跌跌撞撞，一事无成。

二是要广交朋友，建立良好的社会关系网络。无论是从职业活动的需要，还是从精神生活需要来看，都离不开良好的社会关系。在职业活动中需要有人帮助，精神生活中需要与人交流。而在这个年龄段里人的活动力最强，也是最需要人帮助的时候，多交一些朋友既是生活需要的也是可能的。要交各方面的朋友。不能为了自己的事业，为了自己的生活，把自己封闭起来，冷漠他人，甚至伤害他人。要谦虚谨慎，不要盛气凌人，瞧不起任何人。不要好勇斗狠，既伤了自己，也伤了别人。

三是要不断总结经验，加强自身修养。既取得事业上的成就，也不断地完善自己的人格。

四是要保护自己的身心健康。年轻人为了追求事业的成功，或者为了挣更多的钱，往往不注意保护自己的身体，不惜透支体力，以至于小小年纪浑身是病，断了以后生活发展的路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

三、生活发展期

40~50岁是人生的黄金阶段。人到40岁进入不惑之年，几经沙场，几经洗礼，阅历丰富，经验成熟，事业有成，如日中天，是最具有发展能量的时期。生活目标将在这个阶段里得到实现。经过前十多年的努力，职务提升了，成果出来了，也有了一定的积蓄。在这个年龄段里，要把以前开发的成果巩固下来，并继续努力，朝着既定目标进一步发展。

如果说40岁之前是奋力拼搏，为未来生活打基础、创基业，更多注重职业活动，更多注重赚钱，提高生活水平的话，那么，在40~50岁之间就是要使生活的各个方面上台阶、上档次，注重生活各方面的协调，注重生活质量的提高，实现生活新的跨越。小房子要换成大房子；自行车要换成小轿车；家具用品要更新换代；把更多地用身体去工作改变为更多地用头脑工作；着意挖掘生活内涵，讲究生活的文化品位。

在这一年龄段里，既是生活发展较快的时期，也是最容易出问题的危险期。一般来说，最容易发生的危险是：

职务犯罪危险。40~50岁的年龄段里，对于有业绩的人来说，年富力强，业务精通，工作有经验，成绩也突出，往往被委以重任。这时候也处在欲望膨胀期。如果抵御不了酒色财气的诱惑，很容易利用手中的权力进行职务犯罪。

失业危险。在现代社会，失业危险对于每个人来说都是存在的。但是40岁以下的年轻人，由于年龄较小，在单位里被裁员下来的可能性相对小一些，并且即使被裁员下来再就业也相对容易。而对于40~50岁的业绩平平甚至较差的人来说，被裁员下来的可能性相对较大，而且被裁员下来以后，再就业就相对困难些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

夫妻离异危险。有资料统计，离婚最为集中的是在40岁左右，占到离婚总数的65%。结婚十多年之后，夫妻之间的新鲜感渐渐淡去，互相看到的不再是对方的优点，而是缺点，开始是小的摩擦，十多年之后矛盾激化，终于不能调和，不得不分手。特别是男人到40岁左右是最成熟的时候，再加上事业有成，手里有权，兜里有钱，容易吸引身边的女人。男人如果好拈花惹草，极容易导致婚姻破裂。

健康危险。从生理学上讲，人到30多岁的时候，身体发育达到极点。40多岁的时候，各个器官的功能开始逐渐衰退，抵抗力开始下降，各种疾病特别是功能性疾病，如肝病、肾病、心脑血管病、筋骨关节病等开始出现。这个年龄由于生理上的变化，使男人在心理、思维和工作等方面都会发生显著变化，不仅表现出心理症状、躯体症状，还有行为症状，如生活无规律、消沉孤独、焦虑不安、头晕目眩、胸闷心慌、失眠、不停地吸烟、过量饮酒等。

特别是中年男人是社会和家庭的中坚，社会责任、工作责任、家庭责任令他们一再自我加压。事业有成者，仍想百尺竿头，更进一步；原地踏步者，急欲冲出困境，跃入新境；跌入失业低谷的中年人，更是急于重新就业，撑起家庭。

除了工作上的压力，中年男子在家里身兼儿子、父亲、丈夫多种角色，每种角色对他们来说，都代表着一种责任和义务，对他们形成压力。而男人又较少与家人交谈自己的想法、感受，不愿家人为他们分担忧愁。心理压力、工作压力、生活压力，使他们背上了“压力锅”，又不能有效释放，精神上感到孤独。

生理和心理的变化，生活和工作的压力，都会使健康受到影响。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由于生活发展期中有这么多的危险存在，因此就要求在这个年龄段中既保持百倍的干劲，又保持清醒的头脑，既注意发挥经验优势，又要善于学习新事物，掌握新本领，适应新情况。特别要注意处理好几种关系，即工作和生活的关系，事业和家庭的关系，物质生活与精神生活的关系，提高生活水平和提高生活质量的关系，使生活的天平不发生倾斜，生活的轨道不出现意外。因为这时候与年轻时比，机会和优势都不多了，一旦出现原则上的失误，就会付出巨大的代价，甚至造成无法挽回的损失。贪欲太盛可能导致牢狱之灾；工作上的失误可能导致失去重要的工作岗位或饱尝中年改行之苦；生活上的失误可能导致中年离婚或疾病加身。

四、生活稳定期

50岁开始步入人生的老年之旅。在此阶段，事业、家庭和社会关系基本处于稳定状态。事业上无论是职业、专业、还是职务，都不会有太大的变动；培养和抚育子女的任务已经完成；该办的事情大体已经办完；生活方式已成定式；主要的生活目标已基本达到。这时，客观条件决定了生活的稳定性，生活开始进入稳定期。

除了客观条件决定生活的稳定性外，50岁以后的人在主观上也追求生活的稳定性。这是由年龄特点所决定的。

50岁以后，在体力、精力和创新能力等“硬件”方面，明显不如年轻人，也不如自己年轻时，但是在心理、思想、经验等“软件”方面，却明显优越于年轻人，优越于自己年轻时。50岁是“知天命”之年。所谓知天命，就是对社会、对自然、对人生、对自己都有比较透彻的了解，能够在规律的层面上来把握事物，处理问题。能够坦然面对一切，准确定位自己。主要表现是：其一，心理最佳。经过半个世纪的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

修炼，尤其是经过不惑之年的调整，心理承受能力处于最佳状态。官场沉浮、生意成败、人情冷暖、尘世名利都已如过眼烟云，不屑一顾。其二，思想成熟。经历过沧桑的变化，经历过苦闷和彷徨，经历过对与错的比较，真与假的辨别，在不断的反思中对问题和事物的认识更加深刻。不再草率，不再偏激，不再固执。对自己的人生定位更加准确，不再妄想自己做不到的事情，不再奢望更高的生活目标。其三，经验丰富而深刻。五十年的人生，半个世纪的阅历，经过许多的错误和挫折，走过坎坎坷坷的人生路程，在琐碎的生活中，在复杂的社会上，积累了丰富而深刻的经验。不仅知道“饿不饿带干粮，冷不冷拿衣裳”，而且懂得“和而不同，涅而不缁（品格高尚纯洁，不受外界污染。缁：zī音，黑色）”。始终能够坚持自己对人格的信仰和生活的信念。这种思想和心理状态，这种生活体验，使其不再争强好胜，铤而走险。淡泊名利地位，关心健康平安。

在生活稳定期要适合自己的年龄特点，安排好生活。首先，要承认自己的劣势。50岁以后，大部分人的体力、精力和创新能力都明显衰退。因此就不要和年轻人在体力、精力和创新能力上竞争。其次，要充分发挥自己的优势。用自己的经验培养年轻人，发挥自己的影响力、凝聚力和指挥能力，在年轻人的成长和成功中发挥自己的作用，找到自己的乐趣。另外，老年人切记不要对金钱太感兴趣，否则，会引来许多麻烦，身心都会不得安宁。如果是具有职业生涯的人，要注意“职业生涯”向“工作生涯”的过渡，准备好退休后的工作和生活。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四节　生活中的比较

一、比较在生活中的意义

什么是比较？比较是根据一定的标准，把有某些联系的两种或两种以上的事物加以对照，确定它们之间的同异、优劣、相互关系。反映比较手段的概念有权、衡、量、称、掂、比、照等；反映比较结果的概念有同、异、正、反、优、劣等；反映比较等级的概念有好、更好、最好、中等、一般、差、更差、最差等。

世界上任何事物都是一个对立统一体，任何事物都与其他事物相联系而存在。凡是相互联系的事物都必然有共同之处，同时也必然有不同之处。西方的一位哲人说，世界上没有完全相同的两片叶子，也没有完全不同的两片叶子。总是同中有异，异中有同。有质的异同，有量的异同，有价值大小的异同，有优与劣的异同，有先后顺序的异同，有空间位置的异同。特别是随着自然界由低级到高级、由简单到复杂的进化，人类社会的不断进步，事物之间的差异越来越多，越来越细。事物之间有异同，也使人们有必要和可能把某一(某些）事物作为另一（另一些）事物的参照物进行比较。

比较是人的主观能动性的体现。从形式上看，人的全部活动不外乎两个方面，一是认识活动，一是实践活动，二者最终在满足人的需要中统一。人的认识活动，是在实践活动的基础上，从来自客体的信号流中，接受、筛选、加工和处理关于客体的信息，然后对客体是否能满足和在多大程度上满足自身的需要进行评价和判断，从中做出选择，形成目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的。人的实践活动，是根据自己的判断和选择，进行的物质变换活动，把目的变成现实。

选择是人的自由决断的性质和力量。选择是运用一定的比较手段，对一定范围内的目标对象进行比较，找出它们之间的差异，然后根据自己的需要进行取舍。人类的实践活动之所以是能动的，正是因为有选择性参与其中，选择是人类实践活动的本质和机制之所在。人的生活离不开选择，离开选择，人类的实践活动就无从谈起。人的生活过程就是一个不断选择的过程。当我们正是男婚女嫁的年龄要找一个心爱的伴侣的时候，当我们面临就业要找一份合适的工作的时候，当我们的子女高考后要上一所大学的时候，当我们手里有钱要进行投资或消费的时候，当我们面对琳琅满目的商品要去购买自己所需要的那一件的时候，当同时有几件事情要办而我们首先只能办一件的时候，当我们处在人生十字路口的时候……都需要去选择。怎样才能做出选择？唯一的办法就是通过比较，不比较就很难做出选择。所以，选择的根本前提是比较。“没有比较就没有鉴别”（毛泽东语），没有比较和鉴别就没有选择，没有正确的比较就没有正确的选择。

在日常生活中，人们往往只看到了选择，而较少看到选择背后的比较。从某种意义上讲，比较比选择更重要。选择必须经过比较，没有比较就无法选择，也无所谓选择。比较在先，选择在后，选择是比较的目的，比较是选择的过程。没有比较的选择是盲目的选择，能否正确的比较决定了能否正确的选择。比如，面对就业的选择，首先要对各种职业进行比较。在可能选择的几个职业中，从自己的兴趣爱好、发挥自己的专业特长、工作环境、工资水平等各个方面进行比较，经过综合比较之后，选择出最喜欢的又最适合自己的那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种职业。在选择了职业之后，再对这个职业的各个企业或单位从工资水平、工作环境、发展前景等方面进行比较，比较之后选出一个自己满意的企业或单位，然后再经过对本企业或单位的各种岗位进行比较选择一个岗位。经过一系列的比较和选择后才能把工作具体确定下来。对工作的最后选定是否正确，取决于比较的方法是否正确。如果在各种可比的条件中，只是将其中的一个或两个如工资水平或兴趣爱好等单项进行了比较，而不是对各种条件进行综合比较，最后的选择就可能错误，给以后的工作带来麻烦。

比较可以使需要得到更恰当的满足。人的需要是多方面、多层次的，价值观念是多元的。满足需要的客观条件又是多种多样的。在一定时间、一定条件下，有可能被满足的需要是有限的。在一定的时间和一定的条件下，首先要对满足哪些需要，各种需要满足到什么程度进行比较，然后才能使需要得到更恰当的满足。比如，现在你手里有30万元的存款，你的需求却有很多，要扩大房屋的面积，要买一辆轿车，要供孩子上大学，要更新家具和家用电器，等等。那么，把哪一项排在第一位呢？其余各项要满足到什么程度？这就要对各种需要的轻重缓急进行比较，然后做出安排，这样才能使需要得到更恰当的满足。如果没有比较，那么可能最先要得到满足的需要却没有得到，而在以后才应该满足的需要却先得到了，这叫做需求满足不恰当。

比较是辨别是非、真伪的好方法。一事或一物，如果只是孤立来观察，有时很难辨其是非、真伪，可是将它们放在一起进行比较，就可以加深对其事其物的了解和认识。鲁迅说过：“比较是医治受骗的好方子。乡下人常常误认一种硫化铜为金矿，空口是和他说不明白的，或者他还会赶紧藏起来，疑心你要骗他的宝贝。但如果遇到一点真的金矿，只要

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用手掂一掂轻重，他就死心塌地明白了。”我们也经常说“不怕不识货就怕货比货”，现在社会上假的东西很多，要想防止上当受骗，就应当学会比较的方法。

有比较才有可能进步。比较是人们广泛运用的认识和分析事物的方法。它有助于对事物的正确和全面认识，在研究众多的事物或在一事物有众多的、错综复杂的现象形态时，尤其如此。人们几乎天天用比较法来了解和处理日常生活和工作中的事物。通过比较可以鉴别事物，识别人物，做出满意的选择，甚至在科学研究中，比较方法也是一种不可缺少的基本方法。没有比较，就没有鉴别，更谈不上什么分析研究。很多问题的分析研究几乎总是从比较（无论是显见的还是隐含的）开始的。通过比较可以发现事物的发展过程，一事物与它事物的关系，把握事物运动的规律，从而有所发现，有所创造，有所进步。达尔文从对动物的体形和骨骼的比较发现了用进废退的规律。爱迪生从对木炭、棉花、金属等多种材料的比较中，发现钨丝是最好的灯丝材料，从而发明了电灯。袁隆平对各种水稻优缺点进行比较，各取其优点进行杂交，培育出一代又一代优质水稻品种。人们在各种活动中总是通过对各种方案的比较选取最佳方案，通过总结经验教训比较正确与错误，发现新的东西，以利再战。比较，推动人们去开辟新的领域，探索新的知识，寻求更高的价值以满足人们想要满足的更高的需要。比较的整体效能是促使社会在更高一级程度上满足社会需求，使社会不断进步。比较的个体效能是促使个人追求和满足更高一级的需求，使个人不断进取。

二、比较方法在生活中的应用

事物多种多样又相互联系，每一事物的各个方面各不相

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同又相互联系，而且随着时间地点的变化而变化。同一事物对于不同的人具有不同的价值和效能，同一事物对于同一个人在不同的条件下具有不同的价值和效能。同样事物的不同组合会有不同的价值和效能。人的生活就是对各种事物、对事物的各个方面进行认识、评价和选择。对事物的认识、评价和选择，要用不同方面的比较来完成。即通过异同的比较区别和认识事物，通过优劣的比较评价和判断事物，通过价值比较选择事物。

异同的比较。认识事物的异与同，把事物区分开来或联系起来，是认识事物的基础。弄清这些事物是什么，才能知道它们怎么样，然后给予评价和选择。

优劣的比较。认识事物的优与劣，把事物区分为好和差，是对事物的评价和判断。由于人们的社会地位、实践经验、文化水准、思想观念、职业分工、利益要求等不同，因而对事物优劣的区分不同，所以对事物的评价和判断必然不同。

价值比较。这里的价值是指认识者主观认定的某物对自己是否有用，用处多大。认识某一事物是否有价值，价值的大小，是认识事物的目的。价值是事物客体对认识主体而言的。一个具体事物是否有价值以及价值的大小，对不同的人来说是不同的。一件乐器对于不懂乐器的人来说就是没有价值的，一支钢笔对于不会写字的人来说也是没有价值的。价值作为一种客观存在，对于人来讲只是一种可能性，即可能被利用，只有被主体利用了才是现实的价值，这里有个主体选择问题。价值能否被利用受许多条件限制：1. 价值能否被认识；2．主体是否愿意获得；3. 主体是否有能力获得；4. 可否被其他更方便更廉价物所代替。

异同的比较、优劣的比较、价值的比较，是一个顺序的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

递进过程。异同的比较把各种不同的事物进行分类，把一些事物归为一类，把另一些事物归为另一类，比如经济类、政治类、动物类、植物类、家电类、服装类、工业类、农业类等等，明确分类之后才能直击选择目标。优劣的比较是对已成为目标的一类事物进行质的比较，比如我们要购买家电类中的电冰箱，就要对各种品牌、各种型号的电冰箱从材质、工艺、耗电、耐用、安全等各方面进行质量比较，分出高低上下。价值比较则对质量好的产品比较，看哪一种更符合自己的需要和条件，对自己更有价值，最后做出选择。

自觉地运用正确的比较方法，可以减少生活中的失误和痛苦，增加成功和乐趣。

运用正确的比较方法做出合理的选择。生活就是选择一些事物，放弃一些事物。选择什么放弃什么，取决于比较的结果。升官与坐牢，盈利与赔钱，其利害关系一清二楚。芝麻和西瓜，鱼和熊掌，其利之大小一目了然。类似的情况比较起来并不费力，选择也容易。但是在很多情况下，处在两利必舍其一，或两弊必选其一的两难境地，比如一个单位要给你升迁，另一个单位要给比原单位相对多的工资要你，你选择哪一个？这时，认真的比较就显得十分重要。一般来说，“两利相权取其重，两弊相权取其轻”。两利当中哪个为重，两弊当中哪个为轻？这就看怎么个比较法。比较的正确可能取得重利或轻弊，让你成功和快乐。比较的不正确则可能取得轻利或重弊，结果对你不利。

运用正确的比较方法处理人际关系。在社会交往中，处理人际关系有两点最重要。其一是尊重对方利益，其二是尊重对方人格。在尊重对方利益的基础上，同时尊重对方的人格，才能处理好人际关系。有时尊重人格比尊重利益更重要。尊重对方人格，就是尊重对方的特点。不同国家和地区

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人各有特点，不同行业和职业的人各有特点，不同民族和宗教的人各有特点，每个人有每个人的特点。不同人的不同特点是通过比较才显现出来的。比如有人通过对京沪人的比较，发现北京人宽容、大度、有礼貌、有规矩、不计较；上海人精明、精致、聪明、文明、开明；北京人传统、豪爽、近于保守；上海人开放、过于计较、不关心他人。通过比较，使我们认识了北京人与上海人各有什么特点，在与他们交往的时候要怎样做，分别要注意些什么。同样，广州人不同于武汉人，四川人不同于山东人，英国人不同于美国人，美国人不同于希腊人，张三不同于李四，李四不同于王五。各自的特点是客观存在的，但是需要通过比较才能认识得更清楚。

运用正确的比较方法调节心理情绪。人的心理变化，情绪波动，在很多情况下产生于比较意识，但有时人们并没有自觉感到这一点。比较意识很容易产生，并对心理情绪产生一定的影响。外界事物的变化，人对事物的需要、兴趣和态度，当时的心境及身体状态等，都可能引起比较意识的产生。比如，别人升迁而你没有升迁；别人加薪水而你没有加，或者别人加的多你加的少；周围的人都住上了楼房，而你还住在低矮的平房里；或者这些情况正好相反。这些变化对人的刺激会自然引起比较意识，从而引起心理和情绪的变化。这种变化有积极的作用，也有消极的作用。我们应该自觉地利用比较意识对心理和情绪的调节作用。

运用比较意识对心理和情绪的调节，一方面，要通过比较使心理和情绪产生积极效应，另一方面，防止比较以后出现心理和情绪的负面效应。有一句俗语叫做“比上不足，比下有余”，能够典型地说明比较意识对心理和情绪的调节作用。这句话可以从不同方面去理解，从而对心理和情绪起不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同的调节作用。一是自我满足，不求进步。虽然有比我好的，但也有比我差的，我居中间就可以了。二是驱除因不如别人而产生的烦恼，寻求心理平衡。往前看有骑马坐轿的，往后看有推车挑担子的。自己没能享骑马坐轿之福，也没受推车挑担之苦，虽有我不如人者，也有人不如我者。比较之下，可以使心理相对平衡。三是既安慰自己，又激励自己。比上不足说明自己还有差距，还需不断努力。比下有余对自己是个安慰，同时也可以给自己增强信心。这里的第一种理解是比较意识对心理调节的消极作用，后两种理解是比较意识对心理调节的积极作用。

在日常生活中，人们常常对事物做错误的比较。比如，在《墨经》中提出："木与夜孰长，智与粟孰多，爵、亲、行、贾四者孰贵？"的比较。西汉哲学家董仲舒在讨论天人关系时说，天有366天，人有366个小骨节；天有12个月，人有12个大骨节；天有四时，人有四肢；天有天帝，故人间有天子。这都是错误的比较。错误的比较往往使人得出错误的结论，让人误入歧途。为防止错误的比较，我们应掌握一些比较的基本原则和方法。

第一，同类同质比较。就是说，只有同类的事物才有可比性，异类事物不具有可比性。因为同类事物具有相同的质，异类事物具有不同的质，而不同质的事物是无法比较的。像《墨经》中所提出的"木与夜孰长，智与粟孰多"的问题，就是根本无法比较无法回答的问题。异类事物要想相互比较，必须把它们还原为同质的东西。比如不同类别商品的价值在量上的比较，从用途上比较不出来。不同商品各有不同的用途，针小能穿针引线缝织衣裳，车大能载人拉货便利运输，面包可以充饥、增加营养，衣服可以御寒、增加美感。很难说出谁的价值大谁的用途小。要想比较就必须把它

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们还原为同质的东西，即劳动产品。哪个产品花费的社会劳动时间多，哪个产品的价值就大，反之价值就小。

第二，全面比较。任何事物都是由不同部分不同方面组成的一个整体，各个部分和方面在事物的构成中是不平衡的。全面比较不仅要对比较对象的某一部分、某一方面进行比较，而且要对比较对象的各个部分、各个方面进行比较，不仅要横向比较，而且要纵向比较，从而得出关于对象的整体结论。如果只从某一方面或某几点上将两个或两个以上的事物相比较，就得出关于对象整体的认识结论，就是片面比较。如只将自己的长处与别人的短处进行比较，便觉得人不如我，于是便夜郎自大，骄傲自满；只将自己的缺点和别人的优点进行比较，便觉得自己一无是处，于是自惭形秽、悲观自卑、自暴自弃。

第三，综合比较。综合比较与全面比较不同，全面比较是对不同的比较对象的各个部分和方面相对应的比较，防止以偏概全。综合比较是以一个比较对象的综合情况与另一个或一些比较对象的综合情况相比较。比如，青年人要找一个自己所喜欢的终身伴侣，而同时有几个可以选择的，这时候就要通过综合比较的办法来选择，不能只看哪一个方面。要对其长相、性格、品德、学历、家庭、工作、健康状况等各方面情况进行综合比较，从中选出综合条件最好的一个。

除了这些基本的原则和方法外，不同事物的比较还有具体的方法。为了能够正确的比较，我们不仅要掌握比较的基本原则和方法，掌握不同事物的具体比较方法，还要掌握更多的专业知识，积累更多的经验，这样才能使比较更准确更全面。

比较是生活中的一把尺子，它能帮助你把握分寸；比较是生活中的一面镜子，它能帮助你辨明真伪；比较是生活中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的一杆秤，它能帮助你权衡轻重。

第五节 生活中的平衡

一、完美的生活来自于平衡

我们的世界是一个复杂多变的世界，在这个复杂多变的世界里，有一个普遍的法则，那就是平衡。

所谓平衡法则，就是对立的各方面在数量或质量上相等或相抵，倾向于保持稳定的情况。当对立中某一方或几方与其他方面相差悬殊时，就会通过各种方式和途径进行调整，以保持其可以兼容的差距，使其对立的各方面共同存在。对立的各个方面不只是对立的，同时又是互相依存的，当它们之间差距过大而不及时调整，弱的方面就会失去存在的空间而消失，强的方面也会因此失去生存的依赖条件，最终被毁灭。平衡就是对立的各个方面在数量或质量上差距的调整。平衡是与不平衡相对而言，平衡以不平衡为前提的，因为有不平衡所以才需要去平衡。

自然界是按照生态平衡的法则存在和发展，没有生态平衡，生物就有灭绝的危险。有了生态平衡才有千百万种生物的共生共长，才有大自然的千姿百态；人类社会是按照生态平衡的法则存在和发展，有了生态平衡，才有百业兴旺，才有各民族的共同发展。自然界与人类社会是按照天人平衡的法则存在和发展，有了天人平衡，才有人与自然的共同家园，才有人类生存的永久条件。自然的平衡是一种自发的平衡，社会平衡以及人类社会与自然界的平衡，是人的自觉要求并通过努力而达到的平衡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的生活也需要平衡。生活的内涵十分丰富，过程相当复杂。生活的各个方面常常是互相矛盾的，如果不能及时调整以达到平衡，就会造成某些方面的缺憾，或产生烦恼和不安。在某个方面有成就时，在另一方面会感到失落。甘地说过："一个人不可能在生活的某个领域表现优异而在其他领域却行为失当。生活是一个不可分割的整体。"应把生活作为一个整体来看待，不能只注重生活的某一个方面。生活质量是在生活的整体中体现出来的，快乐与幸福是在生活整体的协调中获得的，正如亚里士多德的那句名言"精神美德就是在两个极端之间的正确位置"。

生活中的平衡有如中国传统文化中的中庸之道思想。中庸之道作为中国传统的思维方式，主要体现在以下五个方面：1. 执两用中，不走极端。2. 无过无不及，避免偏执，追求平和。3. 得时勿失，时不我待，追求时中。4. 执允其中，保持平衡。5. 有原则地折中。中庸的思维方式在古代中国的农业、医学、政治和人际关系中都有重大而深远的影响。它稳固了古代社会的政治生活，缓和了阶级对立和贫富差距，协调了人类与自然的关系，至今对世界仍有重大意义。中庸之道的基本思想是"执中""用中"和"适中"，不要"过"和"不及"。事物在自发运动中往往是向着不平衡的（或片面的）方向发展的，中庸之道坚持的"执中""用中"就是用以防止和克服思想行为的各种片面和极端，并在综合对立两方不同性质的情况下，求得某种平衡和全面。这里应当说是包含有积极意义的辩证因素的。"中庸"思想中也包含着任何事物超过了一定的限度就会向其对立面转化的朴素辩证法思想。

生活中的平衡就是要处理好各方面的关系，不偏执于某一方面，不走极端。现代人在社会中扮演的角色越来越多，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

越来越复杂。但这些不能是分隔开的，生活的平衡不在于应付生活中的各个角色，而是所有角色要在一个高度关联的整体中所有部分协同工作，是一种动态平衡。这种平衡不是“或者、或者”，而应该是“和”。

当代中国人强调科学的发展观，科学发展观就是在社会的发展中要以人为本，坚持全面、协调、可持续发展。科学的发展观要求自然与社会的协调发展，人与人的协调发展，经济、政治、文化的协调发展，推动社会生活全面进步。科学发展观中包含着人的生活各个方面的协调与平衡。科学发展观是以实现人的全面发展为目标，通过社会的全面发展促进和保证人的全面发展。人的全面发展要求人的生活各个方面的平衡，没有生活各个方面的平衡就没有人的全面发展。

传统文化中的中庸之道坚持的“执中”处事，当代中国人科学发展观的“协调”发展，都是要人们保持一种自觉的平衡，认为平衡才是完美。

生活的完美来自于平衡。社会进步了，生活过程复杂了，社会关系复杂了，人们对生活的要求提高了。生活中的每一方面、每一环节都是编织幸福和快乐的一个链条，其中的任一链条遭到破坏都会使生活失去平衡，生活质量都要受到影响。

保持生活中的平衡，主要是保持物质生活和精神生活的平衡，工作与家庭的平衡，人际关系的平衡和身体健康与心理健康的平衡等几个方面的平衡。

二、物质生活和精神生活的平衡

生活中的平衡就是生活的各个方面互相兼顾，合理节制，保持适度的一种状态。生活的各个方面可以从不同的角度来划分，物质生活和精神生活是人的生活中最基本的两大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

方面。物质生活和精神生活的平衡，就是要两者兼顾，两个方面都保持一个适度状态，这是获得幸福的基本保证。在这两方面中，物质生活是人的生活基础，有了一定的物质生活条件，人的生命才能存在，精神生活也才有可能。精神生活体现人的生活的本质。人的生活与动物的生存不同，动物的一切活动都是本能地维持生命的存在，没有对理想的追求，对知识的渴望，没有对尊重的需要，对友谊的理解。而人的活动除了要维持生命的存在以外，还有精神追求和精神需求，满足精神需求的活动就是人的精神生活。精神生活是人与其他动物生存的根本区别，是人的生活的本质。离开精神生活就无法理解人的生活。

人的生活不仅在精神生活方面，就是在物质生活方面，人的生存与其他动物也有所不同，其他动物的生存只要吃饱了不挨冻不受别的动物伤害就足矣，同类中互相残害的事情也很少发生。人的生存不只是吃饱穿暖就行了，生活水平要不断地提高，生活质量要不断地改善，并且在人的生活中，常常是一些人通过侵害甚至伤害另一些人来提高和改善自己的生活。如果把人作为一个类来看待的话，那么，人在同类生存中的互相残害要比其他动物残酷得多。因此，人的生存要有道德与法律的约束，要有精神的力量来把握物质生活。

到目前为止，人类还没有完全从动物的本性中脱离出来，“一半是野兽，一半是天使”。野兽的一面总是在顽强地表现出来，对满足肉体感官的追求远远高于对灵魂的纯洁和高尚的追求。为了一点点的物质利益尔虞我诈，掺杂使假，以权谋私，谋财害命。天使的一面也在不断地抗争，对其兽性的一面进行矫正，但是，好像总显得苍白无力。自觉地调整物质生活和精神生活以使其平衡，是人性的修炼，是人对幸福的一种新的感受和体验，没有这种修炼人就永远难

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以脱离其兽性。

人的生活应该充分展示人的特点。在通过创造性劳动不断提高物质生活水平的同时，丰富自己的精神生活。因为人的生活需求不仅是物质需求，也有精神的需求。如果说在缺吃少穿连最基本的物质生活需要都不能得到满足的情况下，很难满足精神需求的话，那么在温饱问题解决以后，精神需求就会突出出来。我们经常会有这样的感觉，不缺吃，不缺穿，有钱花，但是总感到生活没有意思，没有幸福感。甚至有的人物质生活十分的豪华奢侈，却感到寂寞空虚。有的人宁愿放弃更为优厚的物质生活条件去从事艰苦的工作，有的人情愿拿出自己的钱财帮助别人。为什么？就是因为人的生活有物质和精神两个方面的需求，而且精神需求比物质需求更能给人以幸福感，精神需求比物质需求更难获得满足。物质需求满足了，精神需求有缺失，不会有真正的幸福。只有两方面的需求都得到适当的满足，才会真正感到幸福。

然而，在现实生活中人们的倾向是偏重于物质生活，而忽略精神生活，似乎只有物质生活才能给人以幸福，只有物质享受才是幸福。所以，一切活动以物质追求为目标，没有精神追求的目标。比如应该确定什么样的信仰与理想，要有什么样的情感与友谊，如何给人以爱心与奉献，要有怎样的良知与人格。对这些精神生活的内容没有思考，没有追求，没有目标，没有标准。精神生活与物质生活的需求明显失衡。这种失衡造成的社会结果是人与人之间缺少友谊，缺少真情，缺少尊重，缺少关爱，缺少共同的信仰与理想。对个人来讲也会因为这些缺失感到生活乏味、空虚，甚至烦恼。

物质生活与精神生活的平衡，就是要两者兼顾。在追求物质生活的同时对精神生活也有所追求，在规划物质生活目标的同时也规划精神生活的目标，在提高物质生活水平的同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时也加强精神修养，丰富精神生活，提高精神生活的质量，在实现物质生活目标的同时也实现精神生活的目标，以达到物质生活和精神生活的兼容、和谐与平衡。这样的生活才是真正的人的生活，才是完美的生活。

三、工作与家庭的平衡

工作与家庭是人的生活的两个基本活动领域。家庭是社会的细胞，每个人都在一个家庭中生活，以家庭为单位的生活方式是基本的生活方式。人的生活离不开家庭，个人生活幸福与否与个人和家庭成员关系和谐与否直接相关。但是，现代生产方式使工作与家庭的关系成为既统一又对立的关系。在以一家一户为单位的自给自足为主要生产方式的封建社会里，没有家庭与事业的矛盾。劳动是家庭成员的共同劳动，家庭是共同劳动的家庭。在现代社会化生产的条件下，把家庭与工作在场所上分开了，家庭与工作成为生活的两个不同的领域。生活的意义在于追求幸福和快乐。工作与家庭都是幸福和快乐所不可缺少的部分。

在任何情况下工作都是生活的基础，没有工作就没有生活。对于家庭来说工作也是第一位的。有工作才有收入，才不会有衣食之忧。工作做好了，收入增加了，家庭生活富裕了，才有条件享受生活的快乐。

工作本身也会给人带来快乐。工作过程是手脑并用做事情的过程，是一个创造过程。在这个过程中人的智慧和能力得到了充分的运用和展示，人的活力得到了充分的体现。大脑也处于一种紧张和兴奋状态，这种紧张和兴奋会给人带来愉悦和快感。当工作告一段落解除了紧张和兴奋之后，又会感到轻松和愉快，而这种轻松和愉快只有在紧张的工作之后才能感受得到。工作上的成功会使人的成就感得到满足。当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

工作成就得到社会承认而给予一定的荣誉时，又能满足人的荣誉感。

但是，有人为了事业的成功，或出于工作的压力，往往因为工作而忽略了家庭。生活不仅仅是工作，工作不是生活的全部，除了工作还有家庭生活。一个人的幸福和快乐并不只是事业的成功和拥有更多的财富。“华文卡内基训练之父”黑幼龙认为，全面的成功“唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其他层面的圆融和谐，才是真正的成功”。

个人作为家庭成员之一，无论从事什么工作，无论社会地位如何，无论从情、理、法哪个角度讲，对家庭都负有一定的责任，承担一定的义务。比如抚养和教育子女，分担和处理家务，夫妻双方互相帮助照顾，赡养父母等，这是天经地义的，没有任何理由可以推托的。

家庭成员间的关系是社会关系中最密切的关系。在家庭中比在其他任何场合都可以更随意、更轻松。发泄怨气、倾诉衷肠、嬉笑玩闹，都可以减少顾忌，使身心彻底放松。

家庭成员间的亲情是最真挚最自然的感情，是其他任何感情都不能代替的。如果没有亲情，那么其他任何感情都可能是虚假的。这种亲情只有在家庭成员间的共同生活中才能体现出来，才能享受得到。所谓享受“天伦之乐”就是享受亲情，享受家庭成员共同生活之乐。

工作与家庭是生活的两个领域，是生活中两个大的组成部分。当然，在开始的时候我们都有权利对工作和家庭做出选择。如果按照自己的价值观只选择了工作而放弃家庭的话，那么就不存在工作与家庭的平衡问题了。如果两者都做出了选择，就不应顾此失彼，必须对自己的选择负起责任，在各方面都扮演成功的角色，让工作和家庭在平衡中运转。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

否则，不论什么理由和借口，生活都是失败的。

工作与家庭的平衡并非很难的事情，这只是一个观念的问题。有人常说工作忙顾不上家，在某个阶段为了某项工作赶进度顾不上家可能是事实，但不可能每天、每月、每年工作都那样的忙。工作永远没有头，只要你去做，就没有可以做完的时候，所以，这只是个选择与放弃的问题。工作忙了，家庭的某些事情可以放弃。家庭需要了，工作上的某些事情也可以放弃，比如一些机会，一些选择的可能，甚至一些利益。生活中的机会和诱惑总是很多的，每一次选择也都是放弃。比如，在孩子最需要指导和帮助的时候，需要放弃出国学习、外出工作的机会；在家人最需要支持的时候，可能又要放弃一些工作安排……这些事情很难说谁一定比谁重要，只能具体情况具体分析，因时因事制宜。其实人的每一次选择都是价值权衡的结果，一个人不仅应该追求社会价值的实现，还应该在家庭生活中获得人生最美好的体验。因此为家庭付出也是必须的，不能只从个人角度出发考虑问题。在出现矛盾的时候，应该尽可能让选择的结果对大家都有利，至少没有太多伤害。其实在我们顾全别人利益的时候，自己也得到了某种满足。

在人生的不同阶段，工作与家庭的平衡应各有重点。对个人的成长发展而言，工作是必须的，因为工作中的成就感可以让人经常保持年轻与活力。然而，当某些人因为工作而忽略了某些责任，例如对家庭或父母的照顾时，这样的生活是否应有缺陷？答案并不尽然。刚踏入社会的年轻人，亟须工作上的成就感，在没有负担的状态下可以全身心投入工作。不但能因此积累经验和丰富社会资源，也是追求成长的最佳途径。即使这样，对于有了家庭，有了老婆孩子的人来说，也应给家庭关心和照顾。在进入中年以后，要照顾的对

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

象增加时，分配给家庭的时间也应该相应地增多。如果你想要得到生活中所有美好的东西，不愿意自己的人生有什么缺憾，而自己的能力和智慧又都很有限，那么，可以根据自己的能力做一个人生规划，在每一个阶段用心做好一件事，最关键的时候，要舍得付出，全身心地投入。但是人这一生不能只有一个重点，一件事情完成以后就必须将精力转移到下一阶段的重点上去，同时又要学会对诸多方面把握一种平衡，尽量不要顾此失彼。

工作与家庭的平衡并不是要在工作与家庭之间平均分配时间和精力。时间和精力的分配只是一个方面，重要的是家庭成员对时间和精力分配的满意度上。比如假日带着妻儿到父母家，共享三代同堂的乐趣，坚持每天送孩子上学，定期安排全家出游等。不论工作或家庭，只要对方感到你的用心，并且觉得满意，也算是做到了平衡。

此外，用语言和行为等各种方式来表现个人对家庭生活的珍惜和重视，也是平衡工作与家庭的一种方法。比如，虽然每天都必须加班，但宁可每天八九点钟回家后用感谢的心去吃家人为自己准备的晚餐；遇到工作特别繁重的时候，让家人了解现在的工作情况和所需花费在工作上的时间，以及希望家人能够配合的部分。如此一来，虽然无法在时间的分配上让家庭和工作达到平衡的状态，但是通过沟通、体谅和互相尊重等方式，在家庭关系的互动过程中，也可以达到某种程度的平衡。

处理好工作与家庭的关系，使两者达到平衡，既可以满足自己工作上的成就感，又可以得到家庭的温暖；既为自己尽到了对家庭的责任而感到快慰，又能得到家庭成员的尊重与关爱；既让家庭幸福，自己也从中得到幸福。掌握工作与家庭的互动、平衡，会使人的潜能得到最大的发挥，会使人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生更加充实。

四、人际关系的平衡

生活是人们之间相互交换劳动的活动，是相互交流思想的活动，是相互沟通感情的活动，是相互服务的活动。在生活的各种活动中，人们将面对各种各样的人，结下不同的关系。在工作、学习和生活中所结成的人和人之间的关系，就是人际关系。我们所接触的人各自的身份地位不同，与自己关系密切程度不同，特别是个性竞争激烈、利益多元、张扬个性的年代，不可避免地发生人际关系中的矛盾与冲突。对各种关系合理的调整使之平衡，是生活中的重要内容。人际关系的平衡就是人们相互之间关系融洽与和谐的发展，减少人际关系中的矛盾与冲突。人际关系的平衡，一方面有利于加强人们之间的互助合作，保持群体和社会的稳定，增强社会的凝聚力；另一方面也有利于个人的工作、生活和发展。人际关系平衡才会有宽松的生活和工作环境，才能心情愉快、工作顺利、生活幸福。

人际关系的平衡，要坚持以下原则：

一是平等原则。人际关系平衡核心思想就是平等待人，平等对待一切人。在真理面前人人平等，在权利和人格面前人人平等。用同样的尺度、同样的标准去衡量和对待与自己交往的人。不因关系亲近而袒护其错误，不因关系疏远而诋毁其人品；不因是顶头上司而对其阿谀奉承，不因是下级而动辄训斥；不因权势或富有而去巴结，不因地位低下或穷困而看不起；不迎合强者，不鄙视弱者。人生来是平等的，没有高低贵贱之分。每个人的人格、尊严和权利都应受到尊重和保护。在帮助一个人或一些人的时候不去伤害另一个人或另一些人。只有以平等的态度与人交往才能为人所接受。坚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持平等原则是平衡人际关系的基础。

二是相容原则。我们必须懂得，由于人们的身份地位、利益要求、思想观念、脾气性格、兴趣爱好等不同，每个人都有自己的特点。同时每个人（包括自己在内）又不可能没有缺点，不可能不犯错误。人际关系的相容原则，就是要在与他人的交往中，一方面注意照顾他人的特点，容许他人的特点，不强求他人与自己完全一致，完全接受自己。另一方面容许他人的缺点和错误，不能一见到别人有缺点和错误就拒绝与之交往。相容就是在人际交往中要大度，有气量，能容人。要谦让、忍耐，给人机会。要善于求同存异，异中求同。当然，相容并不等于不讲原则，一味迁就和软弱可欺。相容是在坚持大的原则前提下的相容。

三是互利原则。人际关系心理学家认为，互利是人际交往的一个基本原则。人的交往尽管动机各不相同，但最基本的动机就是为了从交往对象那里满足自己的某些需求。这种需求不能仅仅理解为物质上的需求，也包括精神上的需求。人的交往有的是为了满足物质需求，有的是为了满足情感需求，如亲情、爱情和友谊等。有时也会将这两种情况交织在一起，为满足物质需求的交往使彼此产生情感的沟通和反映，为满足情感需求的交往又给双方带来物质利益上的帮助和支持。不管是情感需求还是物质需求，既然交往是为了满足需求，就要互利。互利，人际关系才能平衡，交往才能不断延续。如果不能互利，久而久之交往就会中断。

在人际交往中，我们不必一味追求没有任何功利色彩的友情，也不必抱怨别人没有“友情”或不讲“交情”。有人说“君子之交淡如水”嘛。那是具有极伟大而崇高的人格和友谊的人之间的交往。在普通的人际交往中，特别是在市场经济如此发达的今天，这样的君子，这样的君子之交又有几

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何。需求平衡、利益均等是人际交往的必要条件和基本原则。

人际交往中经常会受到各种因素的影响，发生各种障碍，有人甚至出现“交往不适症”，给自己造成很大的精神压力。在这种精神压力下，有时在人际交往的过程中往往会自伤或伤害他人。因此，要注意克服和消除人际交往中的障碍。除了以上要坚持的几个原则外，还应注意以下几点：第一，要正确认识人际关系的意义。人际关系是社会发展的需要，是社会进步的表现。社会越发展，分工越细，互相依赖和协作越多，人们之间的交往越频繁、越复杂。人际交往也是自己生活和发展的需要。没有一定的人际关系我们就寸步难行，所以，我们只能勇敢地去面对它，而不能企图躲避它。第二，要以友善、诚信的态度与人交往。相信自己，相信别人，不猜疑、不妒忌、不敌对。第三，要树立良好的自我形象，了解和理解别人。应从多方面加强自身修养，以高尚的人格，深邃的思想，渊博的知识，真挚的情感，风趣的言谈，得体的举止，赢得他人的接纳、喜爱和尊敬。同时，要更多地了解他人的性格、兴趣、爱好及生活特点，特别要尊重他人与自己不同的一些特点。第四，要注意适当的时机和适当的分寸，在自己和他人的情绪都处于积极的状态下进行交往。

五、身体健康与心理健康的平衡

在生活的各种平衡中，身体健康和心理健康的平衡是最重要的平衡。因为只有身体健康和心理健康平衡，才能做到其他方面的平衡。还因为健康是幸福和快乐的源泉，生活中的一切都来自于健康，没有健康什么都将化为乌有。健康包括身体健康和心理健康两个方面，真正的健康是身体健康和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心理健康的平衡，是身体健康和心理健康的统一。

“健康是福” “健康就是快乐”，是现代生活的时尚理念。但是人们往往更多注重通过健身锻炼、营养配餐等方式加强躯体的健康，而较少注意通过心理学知识的学习、心性的修养、心态的调整、情绪的调适等方式增进心理健康。

身体健康和心理健康关系十分密切。健康的心理寓于健康的身体之中，健康的身体有赖于健康的心理。身体健康是心理健康的基础和载体，心理健康是身体健康的条件和保证。人是由大脑皮层统一指挥、各生理系统协调活动的有机体，生理活动与心理活动是互相联系、互相影响、互相制约的。积极健康的心理状态，有益于身体健康；消极不健康的心理状态，容易引发生理疾病。同样，生理机能的异常状态，也会导致心理变化。

研究表明，很多生理疾病是与心理因素密切相关的。比如，原发性高血压主要与情绪状态和性格特点有关。长时间的焦虑、紧张、恐惧、愤怒、敌意和抑郁都能使血压升高。其中与高血压症关系最密切的是焦虑、愤怒和敌意等情绪状态。患高血压病的人在性格上大多急躁，没耐性，易于激动和冲动，做事争强好胜，行动快，效率高，整天忙忙碌碌，总感到时间不够用。冠心病病人也有类似的特点。长期的精神郁闷可使人肝气淤结，进而血淤成块，导致肿瘤的发生。临床统计证实，食道瘤、肝癌、乳腺瘤的患者在发病前的一段时间，大多都有精神郁闷的历史。偏头痛是一种比较严重的慢性头痛病，这种病人的人格特征一般表现为敏感多疑，固执己见，谨小慎微，很容易烦恼，习惯于把愤怒、敌意或怨恨压抑在心里。

美国生理学家爱尔马为了研究心理状态对健康的影响，设计了一个很简单的实验：把一支支玻璃试管插在有冰水的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

容器中，然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果发现，当一个人心平气和时，呼出的气溶于水后是澄清透明的；悲痛时水中有白色沉淀；生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此他分析，生气十分钟会耗费人体大量精力，其程度不亚于参加一次300米赛跑。生气的生理反应十分强烈，分泌物比任何情绪时都复杂，都更具有毒性，因此，动不动生气的人很难健康。

古人云：喜伤心，悲伤肝，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。也就是说，喜、怒、哀、乐、思、忧、恐是人类最基本的情绪情感体验，但如果太过于强烈，都会伤及身体。

不健康的心理能够引起生理疾病，健康的心理则可以积极调节生理活动，促进身体健康。比如，乐观的情绪和心理，可以使人体神经系统、内分泌系统的自动调节机能处于最佳状态，有利于促进身体健康。俗话说“笑一笑，十年少”。科学研究表明，笑一分钟，人全身能放松47分钟。笑对人体的生理能起到调节作用：1. 增加肺活量；2. 清洁呼吸道；3. 消除神经紧张；4. 使肌肉放松。笑是一种情感和健康的心理体验，心绪不佳，烦恼苦闷的人，看周围一切都是暗淡的人，看到高兴的事也笑不起来。在过度痛苦和悲伤时，哭也可以释放能量，调整机体平衡。在亲人和挚友面前痛哭，是一种真实感情的爆发，大哭一场，痛苦和悲伤的情绪减少许多，心情就会痛快多了。现代科学证明，流眼泪并非懦弱的表现。研究发现，情绪性的眼泪与别的眼泪不同，它有一种有毒的生物化学物质，会引起血压升高、心跳加快和消化不良。通过流泪，把这些物质排出体外，对身体自然有利。当笑则笑，当哭则哭，是心理健康的表现。只是要把握好一个度，否则会走向反面。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在任何时候身体健康都是第一位的。身体健康、体格健壮、没有疾病能保证精神饱满，精力充沛，不会造成精神上的痛苦和心理上的压力。有健康的身体才能够正常工作，正常社交和参加各种活动，应对各种生活中的困难，发展自己的事业。而且为了身体健康而进行的健身活动也能促进心理健康。

身体健康不仅需要合理的膳食和营养，良好的生活习惯，经常性的健身运动，卫生的生活环境，还特别需要健康的心理来保证。要经常保持健康的心理状态，一方面防止和消除心理疾病对生理机能的破坏，引起生理疾病。另一方面发挥心理活动对生理活动的积极调节作用，促进身体健康。

人是通过自己的大脑对外界环境刺激进行信息加工，并按其信息量的大小和性质做出反应的。因此，人在一定的生活环境中构成一整套影响心理平衡和适应活动的因素，并逐渐形成一套相对稳定的心理活动方式。当生活情景发生异常时，人的心理活动方式必须做出相应的调节，用来适应失调现象，但这不是每个人都能做到的。如果不能在自己的心理活动方式上做出相应的改变，势必会出现失调现象，从而引起心理机能紊乱，诱发心理疾病。

因此，要保持心理健康，除了要正确认识自己、认识社会，正确对待人生、对待得失，还要学习一些心理学方面的知识，了解心理健康与不健康的各种表现以及产生不健康心理的原因，了解自己的心理特点。学会自我心理调节，适当地做一些健康心理训练，增强自我心理调节能力。必要时也可以向心理学专家或专门的心理咨询机构进行心理问题方面的咨询，以便能够及时地进行心理调节，经常保持健康的心理状态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四章

创造生活

生活就像埋在地下的矿藏，丰富而又宝贵，挖出来了它会变成财富，不挖出来它就永远在那里沉睡。只有你付出艰辛和努力把它挖掘出来，它才能成为你的财富。

第一节 生活来自创造

一、人类发展史就是生活创造史

当我们在品尝丰盛的美味佳肴的时候，当我们穿着美丽的各式服装的时候，可曾想到人类茹毛饮血、树叶兽皮裹身的年代？当我们住着宽敞明亮的楼房、穿梭于商场挑选各种精美的商品的时候，可曾想到人类穴居山洞、漫山遍野捕猎和采集果实的年代？当我们在图书馆里翻阅大量的图书资料、从电脑中快速搜集各种信息的时候，可曾想到人类累石计数、结绳记事传递信息的年代？当我们享受一切现代生活的时候，可曾想到它是怎么来的吗？只要简单回顾人类发展

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的历史，我们就可以发现，这一切都是人类创造的积累，是人类创造的结果。没有人类的创造，就没有今天的生活。

创造，就是创立新的事物。人类的创造就是通过人对自然物的能动改造，改变自然物的性质和状态，构造出人的生活所需要的事物。创造生活，就是通过劳动创造出满足生活需要的理想的事物，不断丰富和发展生活。

人类社会发展的历史就是人类创造自己生活的历史。人类在地球上出现，已经有几百万年的历史了。大约在300万年前，人类进入了狩猎时代。人类最早的狩猎工具是树枝、棍棒和石块。大约200多万年前，人类开始制造工具。猿人完成了第一件石制工具，是人类创造历史的伟大起点。有了生产工具，人类就开始不断地创造新的生活。

弓箭等猎具的发明，提高了生产效率。猎物有了剩余，豢养起来，出现了“家畜”，从而使人类由狩猎进入畜牧时代。

人工取火把人类的进化及生活推进了一大步。火的使用使人类可以吃熟的食物，有利于消化和营养，扩大了食物的种类和范围，促进了人类体质和智力的发育；火给人类以温暖，使人可以在寒冷的地区生活，扩大了人类的活动范围；火给人类以光明，增加了人类活动的时间，可以延长到日落之后；火还可以保护人类，驱走凶猛的野兽。人工取火使人类智力的发展和生活条件获得某种保障，便有可能来创造文化。人工取火是人类第一项伟大的发明，是最早的一次技术革命。

制造金属农具，是人类生产技术的又一次革命。从此结束了迁徙不定的畜牧生活，进入“自给自足”的农业社会。农业的诞生，使人类与自然的关系发生了巨大的变化。这时，人类不再依靠自然的恩赐，而是生产者向大自然进行索

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

取。农业生产的收获有了更多的剩余之后，社会分工进一步扩展，生产的产品更加丰富多样，也使人类进入了社会状态。

经过几百万年劳动创造的积累，在距今大约5000多年前，人类终于进入了以文字的出现、城市的产生和大型的礼仪性建筑的存在为主要标志的文明时代。从此人类的生活变得丰富多彩，劳动创造也在多方面展开。

中国的四大发明是人类进入文明时代以后至近代以前具有历史意义的创造。造纸术和印刷术的发明，极大地推动了文化的传播、普及和发展，丰富了人们的文化生活。指南针的发明大大地推动了航海业的发展，促进了商业贸易的扩大。火药的发明最初应用在军事上，但是，正如恩格斯所说："火药和火器的应用，绝不是一种暴力行为，而是一种工业的，也是经济的进步。"

除此以外，人们还在更广的领域、以更快的速度、更深的层次在创造着，发展着。农业生产技术更加完善成型，水利建设、冶金技术、丝织、瓷器制造、建筑都取得很大成就。人类的生活状况大为改善。

伴随着劳动经验的不断丰富和生产技术的不断提高，人类的思维能力和认识能力也在不断提高，对自然与社会的认识也更加深刻和更加全面。天文、地理、地质、物理、化学、数学、医学等诸多领域都有大量的研究成果。为了增强改造世界的主动性，人们不仅关注身边的事情，而且把自然界作为一个统一的整体来分析研究，尽管带有哲学思辨和猜测的特点，但其出发点在于进一步探索自然之谜，努力把握人与自然的关系。

从15世纪下半叶到17世纪，人类对自然界的认识开始进入了一个新的发展阶段。从对自然界的统一整体研究逐渐转

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到了对自然界的各个领域和侧面的研究，例如把自然界划分为动物界、植物界、矿物界，或者划分为机械运动、物理运动、化学运动和生命运动等分门别类地加以研究，形成了研究某一自然现象的趋势，所以出现了各个研究自然现象的学科领域，如天文学、数学、生理学、化学、生物学、地质学等。科学的发展揭示了自然现象背后隐藏的规律，对自然现象的深刻理解和认识，增强了人们的创造能力。

经过15~17世纪科学技术的迅猛发展以及此前整个人类创造的积淀，在18世纪中叶的欧洲，以纺纱机和蒸汽机的发明为标志，开始了工业革命。纺织机械的技术革新促成了由手工业和工场手工业向机器大工业的过渡，并引发了动力革命。蒸汽机的发明是人类继发明用火之后，在驯服自然方面所取得的又一胜利。它的出现，标志着人类进入了一个新时代——蒸汽时代。蒸汽机的发明导致了火车、轮船的发明，给大机器生产提供了应用的条件，使得工业革命能在不到一百年的时间里，创造了比人类几千年加在一起的物质财富还要多。

19世纪的科学技术发展开始从以分门别类的研究转入以系统研究为主的研究。把事物的演化和进化的相互联系、相互转化作为科研的主攻方向。在物理学、化学、生物学三门主要学科取得了具有划时代意义的新突破，集中体现在能量守恒和转化定律、细胞学说和生物进化论四大发现上面。在科学原理的指导下，研制发明出了内燃机、火车、轮船、电灯、电话、电报、发电机等。内燃机的发明为工农业生产、交通运输提供了新的热机动力装置，极大地提高了工农业生产、交通运输效率。发电机的诞生，标志了人类开始进入电气时代。电灯的发明带来了工业现代化、城市现代化、家庭生活的现代化。电报和电话的发明带来了人类的信息革命，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人类因为有了电报和电话，就能在瞬息之间得到众多的信息，迅速吸收社会上已经出现的科技成果，及时运用到生产中去，从而摆脱了彼此封闭的状态，开创了社会化大生产的序幕。

20世纪科学技术发生了历史上空前的重大突破，这一时期的科学技术成就，无论在数量或质量方面都超过人类有史以来所有成果的总和。特别是20世纪中期以来，原子能、电子计算机等的出现，以微电子技术为核心的空间技术、生物工程技术、能源技术、材料技术、海洋技术、信息技术等高新技术的发展，对社会生活的各个方面都产生了极其深刻的影响，大大加快了人类历史的进程，改善了人类的社会生活。

人类不仅创造着物质财富，丰富和发展着物质生活，也创造着精神财富，丰富和发展着精神生活，同时也在创造着人类自己，使人的本质不断地得到全面升华。创造，这是人的骄傲。巨大的财富、灿烂的文化、惊人的技术、智慧的人本身，都是人创造的产物。没有创造就没有人类，没有社会，没有历史，没有生活。

二、人的需要是劳动创造的动因

人是有意识的存在物，他的一切活动都是有预期目的的，这个目的就是活动的动因。那么人的创造活动的动因是什么呢？是需要。人的需要是驱使人从事创造活动的最终动因。人的需要是人对自身生存和发展的客观条件的依赖和要求，表明为人的一种摄取状态，是人的具体活动的前提。

人的需要是客观的，是不以人的意志为转移的。首先，需要是人的机体生命活动的基础。人不是为了需要来到这个世界，但来到了这个世界就会有需要。要生存要发展，这是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人的基本的也是唯一的出发点。人的需要是人的生命存在、发展和延续的直接反映，是人体包括人脑机能在内的客观要求，它本质上是自然界物质长期进化的产物。由于人是物质和精神的统一体，所以，由人体所产生的需要就既有物质方面的内容又有精神方面的内容，两者都是人的生命必不可少的组成部分，因而都具有客观必然性。一旦人的需要停止，人的生命活动也就消失了。随着人的生命活动在物质和精神两方面的展开，人的需要也会在深度和广度上拓展。其次，人的需要在内容上是不依主体的意志为转移的。人的需要看起来带有任意性、随机性和选择性，是以主观目的和动机的形式出现的。实际上在主观形式的背后却隐藏着客观的、不自由的规定，受客观存在的制约。就是说，一个人有什么样的需要并不取决于他自己的主观意志，而是取决于他的客观存在，比如历史时代、社会地位、经历环境、自然素质和文化素养等。千年以前的人不会有对电脑的需要，一个文盲决不会追求诺贝尔文学奖，古代的皇帝也不会有现代普通百姓也会有的乘坐飞机的需要。第三，需要的满足要经过客观实践的过程。人的需要总是要有客观存在物来满足，而客观存在物并不能自然地满足人的需要，必须通过人运用一定的物质手段与客观存在物进行物质和能量交换，也就是通过实践，把客观存在物变成人的需要所指向的对象，需要才能得到满足。实践过程是客观的，所以，需要的满足过程也是一个客观过程。

人的需要是多方面的，但是，从需要内容的角度归根结底可以归结为两大基本方面，即物质需要和精神需要。人的需要是以物质性为基础的。物质需要包括维持生命存在的能量的摄取，保证这种摄取的生产和生活条件的获得，以及为获得这些条件的必要的物质手段的掌握。人的需要以物质性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为基础，一方面是说，人作为一个物质实体，其生命活动表现为物质的运动过程，归根到底要还原为物质的新陈代谢。对于物质的需要永远是人的生命活动的基础。不过应当指出，由于人的社会性和意识能力，纯粹的物欲要求对人来说基本上是不存在了，人的一切争取物质对象的活动都必然包含着某种精神的或社会的要求在内，因而同时便是某种精神的或心理的需要。比如吃喝穿住，这些活动早已失去了其本来的单纯意义，而具有了享乐、名誉、审美等新的价值。人的需要以物质性为基础，另一方面是说，物质需要之外的精神需要也离不开一定的物质条件，比如求知、交往、理想的追求，虽然不直接以物质财富为对象，但客观上与物质相连，要有物质的保证，借助物质的手段，创造物质的条件等等。

人的需要以吃穿住用等直接物质需要为基础，但决不仅限于物质需要。人是有思想、有激情的能动存在物，精神追求是人区别于动物的根本标志，只有摆脱了纯粹物欲制约的需要才能称之为人的需要。精神需要包括对知识、智力、情感、交往、友谊、尊重、荣誉、审美、理想等的依赖和获得，以及自尊、自主、自信和自我实现。随着人类物质生产力的迅速发展，人的物质需要日益得到可靠的保证，人的“剩余精力”（满足基本物质需要以外的精力）会越来越多，剩余精力将转到满足精神需要的发展方面，精神需要在人的需要中所占的比重将越来越大，人的本质也将表现的越来越纯粹。

人的需要是生命的直接反映，因而具有天然的、内在的必然性。人的各种需要反映在人的意识中，首先产生对能够满足这些需要的生活资料的渴求，这是人的观念上的内在动机，是人的创造活动的前提。它诱发出人的创造热情，直接

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

导致人的各项实践活动，驱使着人从事劳动创造。因为劳动创造是满足人的需要的最直接的途径。

从劳动创造的对象来看，人总是把能够满足自身某种需要的东西作为劳动创造的对象。凡是劳动创造，都面对一定的对象，但并不是一切东西都是人们劳动创造的对象。凡是能够构成人的劳动创造的对象物的，其中都内含着能够满足人的某种需要的属性，凡是与人的需要无关的东西，人不会将自己的劳动加于其上。

从劳动创造的产物来看，总是直接满足自身某种需要的产物。凡是劳动创造活动，都是为了获得某种产物，而凡是劳动创造的产物，统称为产品。产品具有价值，价值作为劳动创造活动的凝结物必然饱含着使用价值，而使用价值也就是满足人的需要的效用。作为个体的人，劳动创造的产品有时并不直接满足自己的需要，但是它必须能够满足其他人的需要，这样才能与他人的劳动产品交换，通过满足他人的需要最终满足自己的需要。

人的需要作为人们从事劳动创造的一般目的和动因，是不依人的意志为转移的客观存在。离开人的需要的劳动创造是不可思议的，也是不存在的。

三、劳动创造是满足需要的唯一手段

劳动创造的目的是为了满足需要，需要在劳动创造中才能得到满足。需要是动因，满足需要是目的，劳动创造是手段，人的生活就是在用劳动创造解决需要和满足需要的矛盾中进行着。

需要的对象从根本上讲不是自然存在物，而是人类创造物，是改造自然的成果。人在改造自然的过程中，施展自己的体力和智慧，在自然界中打上自己的烙印，创造出了原自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然界中没有的各种形态的产品和对象，使自己不断增长的需要得到满足。正如列宁所说："世界不会满足人，人决心以自己的行动来改造世界。"

通过劳动创造来获取需要对象，从而满足人的需要，这就是人的生活。人生活在需要之中，因而人也生活在劳动创造之中，人类的生活就是创造，劳动创造出物质产品和对象，满足人的物质需要，创造出精神产品和对象，满足人的精神需要。

改造自然，从自然中获取我们需要的对象，最终是要获取生活资料。获取生活资料首先要获得改造自然的手段，主要是工具。有了工具才能增强人们改造自然的力量，生产出越来越多、越来越好的产品，满足人的不断增长的物质文化需要。所以人的创造首先是工具的发明和创造，人类创造的历史是以工具的发明和创造为主线的历史。

在改造自然的过程中，人们探索了自然的秘密，分别了解了自然的各方面的规律，产生了各门科学。同时，人的思维能力、认识能力、感受能力，以及从事各种生产的各方面的技能都得到了发展。

人类在满足需要的劳动创造中，人与人之间必然结成这样或那样的社会关系，这些关系对人的劳动创造能力的发挥起着重要的影响作用。为了使这些社会关系更能促进劳动创造能力的充分发挥，人们还不断地创新道德和法律观念，以渐趋合理地调整人与人之间的关系，创造新的社会关系。

劳动创造不仅满足人的需要，而且发展人的需要。由于需要总是带有一种理想的成分，而作为理想它是超出现实水平而又是通过努力实现的目标，因而满足需要必然带来实践的深入。实践的深入会扩展人的视野，扩展的视野又使人在新的深度和广度上对新的对象产生需要。新的需要又会在新

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的创造中得到满足。劳动创造的发展是无止境的，因而需要的发展也是无止境的。人类的历史就是通过劳动创造满足需要，又不断发展需要，再满足新的需要的历史。

生产工具在不断改进，科学技术在不断发展，生产技能在不断提高，人类的创造能力在不断地增强。在劳动创造过程中，不但自然的客观条件在改变着，而且人本身也在改变着，练出新的品质，造成新的力量和新的观念，造成新的交往方式，新的需要和新的语言。人在劳动创造中能确证并发展自己的本质力量，使自己成为充实的、有生气有价值的、全面发展的人，而这则是人的最高需要。

人的任何需要都要通过劳动创造来满足，任何劳动创造都是为了满足人的需要。唯有劳动创造能够保证人类的生存和发展，唯有劳动创造能够带来人类的富足和幸福。任何人唯有在劳动创造中才能满足自身需要。动物必须适应环境才能生存，要随着环境的变化调整机体的适应能力，否则就要被淘汰。人类必须创造才能生活，随着条件的变化提高自己的创造能力，否则历史就要停止。

社会进步和历史发展的动力是人的劳动创造。劳动创造是满足人的需要的直接途径和唯一手段。如果满足需要的最直接途径不必是劳动创造，而是劳动创造之外的东西，那么，人们就不会关心劳动创造，削弱以致淹没劳动创造的热情。只有把人的需要导入劳动创造中，汇成劳动创造的滔滔洪流，创造强大的生产力，社会进步和历史发展才有强大动力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二节 人人都能创造

一、社会创造与个人创造

人类的共同创造形成了人类的共同生活，即社会生活。个人作为人类群体中的一员，自己的生活靠自己创造。

劳动创造是在人们的联合中即一定的社会关系中实现的。人在面对强大的自然或社会中强大的敌人时，个人的力量就显得微不足道，人们必须联合起来，用群体的力量弥补个体力量的不足。这样，人们就发生了一定的生产关系，结成了社会。所以，人的劳动创造一开始就具有社会的性质，是在社会中进行的。就是说，人的需要总要在一定的生产关系中转化成劳动创造的活动，或者说，劳动创造活动总是在一定的生产关系中成为满足需要的手段。因此，劳动创造首先是社会创造。

社会创造满足社会的需要，社会创造不能代替个人创造，个人需要靠个人的劳动创造来满足。这个创造过程别人是不会代替你去完成的，必须由自己来完成。在创造的过程中，要付出一定的脑力和体力，要付出一定的代价。任何人要想生存下去都必须进行劳动创造，创造出物质财富或精神财富，来满足自己的需要。社会全体成员的个人劳动创造汇成了社会创造的洪流，形成社会财富，社会财富又会通过不同的渠道反过来满足个人的需要。一个人如果没有劳动创造，或者不能生存下去，或者只去享受别人的劳动创造成果，靠别人的劳动创造养活自己，如果世界上每个人都不进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行劳动创造，就没有谁可以依靠了，这个社会也就无法存在。

个人创造与社会创造是互为条件的，所有个人的创造构成一种强大的社会力量，推动社会的进步，不断满足人类的共同需要。社会创造为个人创造提供了机会和保证，使个人的能力得到发挥。社会创造也为个人不断提供新的生活环境，使人的生活不断丰富和不断更新。

创造有狭义和广义之分。狭义的创造，指的是首创前所未有的事物。比如，爱迪生创造了电灯，贝尔创造了电话，达尔文创造了生物进化论，马克思创造了科学社会主义理论等等。广义的创造，则是指人们对现存的事物，向着更有利于人的生活和工作的方向重组和改变。

有人以为，创造就是对一些重大的科研项目而言，就是指一些惊天动地的发明创造，这种观点是不全面的。创造，既针对一些大的事物，也针对一些小的事物；既针对一些复杂的事物，也针对一些简单的事物。重大的发明创造只是创造的很小的一部分，更多的创造是对日常工作和生活中常见事物现状的改变，使其更有利于人们的生活和工作。把野生的山菜变成养殖的菜，是创造；把大而笨的手机改成小而巧的手机，是创造；打破常规，采用新的工作方法，是创造；走出困境，开辟新的生活领域，是创造；开发新的资源，生产新的产品，是创造；工作和生活有所提高，有所进步，都可以看作是一种创造。

创造，就是创造生活。创造生活包括发明创造，财富的创造，生活环境的创造，生活情趣的创造，生活方式的创造，等等。

创造生活首先是创造财富，创造财富包括创造物质财富和精神财富，从事物质资料生产的人创造物质财富，从事精

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

神产品生产的人创造精神财富，其余的人是为创造财富的人服务。比如教育、科研、卫生、行政管理、餐饮、金融等行业和部门，他们都以自己的工作为创造财富的人服务。他们的工作也是创造，他们不断创造新的服务规范和服务方法，以使这些服务更为有效。在创造财富的同时，人们也在创造着新的生活环境、新的生活方式和思维方式，使人类的生活不断改变。这是一种社会的创造，是由社会成员的分工协作完成的。在社会创造的过程中，个人既为社会创造做出了贡献，也在创造着自己的生活，改变着自己的生活。在这个意义上说，创造并不是某些人的专利，只要有创造精神，每个人都可以创造。社会创造改变着社会生活，个人创造改变着个人的生活。每个人都可以用自己的大脑和双手，创造属于自己的生活。这种生活可能是浪漫的，可能是实在的，可能是伟大的，可能是平凡的。无论属于哪一种，都是在创造中展示自己的才能和智慧，寄托自己的情感和希望，融入自己的兴趣与爱好，磨炼自己的意志和毅力，得到自己的地位和尊严，实现自己的理想和愿望，都是在创造自己美好的生活。

二、个人需要与社会需要的满足

人的生活过程就是需要的不断产生，通过创造不断地满足的过程，创造生活，就是通过创造满足需要的过程。

需要，是人对一定客观事物需求的表现。人类在种族发展过程中，因维持生命和延续种族，形成对某些事物的天然需要，如对营养、自卫、繁殖后代的需要。在社会生活中，则形成对社交、劳动、文化、科学、艺术、政治生活等高级的需要。

按照需要主体的不同，可以把需要分为个人需要和社会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

需要。

人的需要是以个体的形式出现的。不仅生命的个体基础使生命具有个体的形式，而且它的发展、它的表现、它的实现，也都必须还原为个体的形式。但是，人的需要又从一开始就具有社会性。一方面，个体需要是社会存在的反映，个体需要的产生和满足只有在社会中才能实现。同时，个体需要总是以社会需要的面貌出现，在社会需要中存在和发展。任何个体需要总是作为一个分子组合成社会需要，没有超出社会需要之外的个人需要，只有在实现社会需要中才能实现个人需要。社会需要是全社会所有个人需要的总和，它总是以这种或那种形式（全面或片面地、冲突地或统一地）反映着全体社会成员的需要。个人需要是社会需要的基础和前提，社会需要是个人需要的必然形式。

个人需要是个人对一定事物需求的表现，是个人的生理、心理、生活经验、生活理想、社会地位等所决定的对需求的反映。由于需要主体对需要对象的认知和体验不同，以及生活环境等方面的不同，个人需要有其差别性。有人偏重于物质需要，有人偏重于精神需要。对同一类需要对象所需要的程度也有所不同。比如，在物质需要方面，对吃穿住用等需要的程度各不相同；在精神需要方面，对友谊、爱情、文化、科学等需要的程度也有差别。

社会需要是相对于自己需要以外的他人的需要。社会需要是所有个人需要的总和。社会需要既包括社会整体需要，也包括自己以外的其他单个人的需要。个人需要的满足要靠自己的创造，社会需要的满足要靠社会成员的共同创造。

人的需要，不论是物质需要还是精神需要，不外是一定的物质、能量和信息，这种物质、能量和信息的资源由外部提供，这些资源有的是显现的，有的是隐蔽的，人们发现这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些资源，并使它们成为我们特定的需要对象，就要有个创造过程。

人的需要的满足过程是复杂的，作为个人来讲，并不是需要什么自己就能创造出来以得到满足。由于社会分工不同，每人的创造能力及构成不同，造成了下面的情况：一种情况是，在自己需要的对象中，有的不能完全靠自己的创造直接满足，或者不必要靠自己的创造直接满足。比如种田人的创造，能够直接满足自己的只能是对粮食的需要，其他方面的需要则不能靠自己的创造直接得到满足，或者不必要通过自己的创造直接得到满足。另一种情况是，在自己创造的成果中，并不是直接满足自己需要的对象，或者不能直接满足自己的需要。比如建筑工人，建造的楼房并不都是为了自己去居住。这就有必要和可能通过对创造成果的交换，最终满足每个创造者的各自需要，也就是通过直接满足别人（社会）需要的途径，间接达到满足自己需要的目的。

这样，每个人的创造都有也必须具有双重性，一方面能够满足自己的需要，一方面满足社会的需要。从目的上、最后结果上是满足自己的需要；从手段上、从实现过程上是从满足社会的需要开始，个人需要的满足要通过社会需要的满足转化而来。

这就要求我们创造的成果必须能够符合社会需要，如果不能符合社会需要，即使创造了大量产品，但由于不能得到社会承认因而没有真实的价值。特别是在脱离了自给自足的自然经济社会而日趋发达的市场经济社会里，个人的创造成果必须能够符合社会需要，才能转换为个人需要，否则个人需要就不能得到满足。换个角度说，能满足社会，就能满足自己。由于社会需要多种多样，丰富多彩，为人们展示自己的创造力提供了更多的机会和更有利的条件，为人们创造自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的生活提供了更广阔的空间。

三、个人创造潜能的发挥

从人的本性讲，人人都有创造的潜能。所谓创造潜能，就是潜在的创造能力，是人本身具有的一种机能。但在没有经过专业学习和训练之前，还没有形成现实的创造能力。就好比人脑有意识的机能，但没有对客观事物的接触，没有社会实践就不会有意识产生一样。

人有创造的潜能，但是，人们并不总是能够很好地发挥自己的创造潜能。创造潜能的发挥要受主客观多方面的影响。

人的需要是创造的动因，满足需要是创造的目的，创造是满足需要的手段。要想使人的创造潜能得到发挥，就必须：第一，创造成果为创造者合理拥有，能够满足创造者的需要，创造与满足需要有直接联系和正比关系。如果创造成果与满足需要没有直接联系，创造者创造的成果不能使自己的需要得到任何满足，就会丧失创造者的创造热情。同时，创造成果的增加与满足需要程度的比例要成正比关系，如果创造成果增加了两倍，而满足需要的程度却只提高了一倍，也会削弱创造者的创造热情。第二，在全社会范围内，创造是满足需要的唯一手段。如果需要的满足并不一定取决于劳动创造，或者创造更多的成果并不一定得到更多的满足，可以用创造以外的手段获得需要的满足，人们就会把艰苦的劳动创造活动当作不必要的活动消除掉，而自身需要所产生劳动机会驱使他们绕过或撇开劳动创造活动，寻找其他途径，比如拉关系、捞地位、投机取巧等去追求自己的满足。第三，个人的创造潜能必须形成一定的创造能力。创造潜能是一种潜在的能力，还不是现实的创造能力，必须经过学习和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

训练才能形成特定的创造能力，成为满足需要的手段。

由此可见，影响人的创造潜能的发挥有两方面的原因。一方面是社会的原因，社会原因主要是社会制度、法律、道德等原因。当社会制度、法律、道德等社会规范，造成一种除了劳动创造再没有其他手段可以满足自身需要的条件和社会氛围的时候，靠拉关系、捞地位、投机取巧等去追求自己的满足的行为和现象就会大大减少，就会促进和迫使人的创造潜能的发挥。当社会制度、法律、道德等社会规范，没有或不能造成劳动创造是满足自身需要的唯一手段的社会条件和氛围的时候，靠其他手段满足自身需要的行为和现象就会泛滥，抑制人的创造潜能的发挥。不过我们应当看到，社会发展的总的趋势是不断地强化和完善劳动创造满足自身需要的手段，因为创造是社会的生命力，是社会存在和发展的唯一途径，只有创造才能产生价值，任何其他的手段都不能产生价值，只会造成对社会的危害，对他人的损害。

影响人的创造潜能发挥的另一方面是个人自身的原因。个人自身原因主要有两种情况，一种是个人意识原因，就是思想懒惰，不想自己去创造，不愿自己去创造，或盗窃、抢劫；或行乞、靠社会救济；或求神拜佛、算命打卦等待上天的恩赐，等待幸运之神的降临；也有的是需要增长相对不足，创造动因不强，穷不思变，或小富即安，不思进取。一种是个人能力原因。没经过很好的学习和训练，没有形成一定的劳动创造能力，或者当原来的工作、劳动岗位被迫终止，适应原有工作、劳动的能力没有发挥的余地，新的劳动创造能力还没形成之时，都要影响创造能力的发挥。

个人创造潜能的发挥要有两方面的条件，一方面社会要最大限度地缩小通过非劳动创造的手段满足自身需要的机会和空间，加强对非劳动创造的手段满足自身需要的控制，堵

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

塞用非劳动创造的手段满足自身需要的通道。同时要加强劳动创造光荣的教育，克服只想享受不想创造的懒惰意识，让创造精神成为全社会崇尚的精神，让创造行为成为人们的自觉的行为。一方面个人要培养自己的创造意识，不断地加强专业学习和训练，把创造潜能变成创造能力。

第三节　用心创造明天生活会更好

一、创造是通往理想生活的桥梁

生活首先要维持生命的存在，维持生命必须满足最低限度的需要。但是，生活的意义并不是维持最低限度的需要而已，而是创造更高理想的生活。创造更高理想的生活是一种积极的生活态度。恩格斯说：“人生的最高境界就是有所作为。”没有理想的生活是一种消极的生活，没有理想就失去了生活的价值。

理想建立在现实的基础之上，为现实生活指出了方向，现实有了理想的指导才有前途。

不满足于生活现状，并企图改变现状，希望明天的生活比今天更好，这是人生活的一种本能，这种本能以具体的观念形式表现出来就是理想。英国的柏特兰·罗素认为：“人类一切的活动都发生于两个来源：冲动与愿望。……当人们觉得自己有不很满意的地方，而又不能立即获得满意的时候，想象就会在他们的意识中产生一种思想，即想起一些他们认为能使自己获得幸福的事情。”“当一种冲动不能在发生的时候得到满足，就会产生一种愿望，希望获得满足这种冲动时的预期后果。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理想有两种，一种是建立在现实生活基础之上，符合现实发展规律的理想，这是可能实现的理想。另一种是完全脱离现实，不符合现实发展规律的理想，虽然它也反映了人的一定的追求和目标，但它是缺乏客观根据的主观臆想，是永远不可能实现的，所以这种理想也叫空想。空想是有害的，它只能引导人们脱离现实生活去胡思乱想，最后导致挫折和失望。而建立在现实可能性基础上的理想，具有明确的、努力追求的目标，它是人们生活的动力，它能把光明的未来展示给人们，催人奋进，对生活具有重要的指导意义。

人的一生都会有很多理想，每个人的理想又有所不同。理想是需要的，是我们前进的方向，现实有了理想的指导才有前途；反过来，理想必须从现实的努力中才能实现。如果理想始终不能实现，人对现实就会感到失望，对前途就会失去信心。今天的现实不够美满，因而有了理想，而理想中的美满要变成现实就需要我们去创造。

理想是头脑中的观念，创造是身体力行的行动。要把观念转化为我们需要的对象，就要通过实践去创造。理想，有的在短时间内即可实现，有的则要在较长时间内才能实现，有的则要一生才能实现。不管什么样的理想，都必须经过自己的努力、奋斗、创造才能实现，没有任何捷径可走。否则，理想永远只能是理想，永远不会变成现实。

理想是高于现实的目标，创造是一个艰苦的过程。不付出辛苦，不做努力，就不能达到超越现实的目标，没有创造过程永远不能到达理想的彼岸。

清代文人彭端淑曾在《为学一首示子侄》一文中讲了这样一个故事：蜀之鄙有二僧，其一贫，其一富。贫者语于富者曰：“吾欲之南海，何如？”富者曰：“子何恃而往？”曰：“吾一瓶一钵足矣。”富者曰：“吾数年来欲买舟而下，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

犹未能也。子何恃而往!" 越明年，贫者自南海还，以告富者，富者有惭色。西蜀之去南海，不知几千里也，僧富者不能至而贫者至焉。人之立志，顾不如蜀鄙之僧哉?

幻想一个美好的未来是需要勇气的，充满自信地打造自己的未来更需要勇气！而有很多人正是缺少这种勇气。有人常常羡慕别人的生活富裕、美满、幸福，想要得到这种生活，但又不愿意付出辛苦，不想付出任何代价，那么他就永远不会得到这种生活。路是要自己走的，未来是靠自己去创造的，一切的一切都离不开现在一丝一毫的努力。自己付出了多少，生活就回报给你多少。

人无法选择自己的出身，却可以选择自己的生活，自己的世界靠自己去经营，理想的生活靠自己的努力来创造。

二、创造是摆脱生活危机的法宝

生活是个十分复杂的过程，要受到外部和内部多种因素的影响，当一些强烈的不可抗拒的不利因素向我们袭来时，就会造成生活危机。比如，自己供职的企业倒闭造成失业，或者企业裁员裁到了自己的头上；一场大病造成身体某些功能的丧失，不能从事原来的工作；一场自然灾害使即将获得的丰收付之东流等等。生活危机是一个高度动荡和危险的紧急状况，这种危机通常是人没法控制的。当个人无法有效地防止一件生死存亡的突发事件所带来的冲击和威胁时，危机就会出现。

人的一生并不总是处在危机之中，但无论你生活计划如何周密，或你的身心如何健康，危机总是可能出现的，因为是否出现危机并不完全取决于自己。生活中每个人都会有这样或那样的困难、失败、挫折，有的对生活影响较小、时间较短，有的对生活影响较大且时间较长，那些对生活造成长

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期重大影响的事件，就会带来生活危机。所以生活中每个人都潜在着某种危机。问题不在于是否存在危机，而在于如何预防和摆脱危机。这就要求必须有危机意识，危机意识是预防和摆脱生活危机的前提，危机意识使我们对危机有所准备，没有危机意识则使我们完全处于被动。危机意识是必要的，但仅仅有危机意识是不够的，还必须积极地去创造，积极的创造一方面可以预防危机，一方面当危机到来时，能够尽快有效地摆脱危机。

造成生活的危机有两种情况，一种主要是个人因素造成的，一种主要是个人以外的因素造成的。个人因素造成的生活危机，主要是由于个人创造能力不足，或者由于平时不能积极创造，只是消极应付生活，经验和财富都没有足够的积累，当外部条件稍有一点不利的变化，就承受不了，比如，同样面临企业裁员，平时自己不努力工作，业绩平平，就有被裁掉的危险。而别人因平时努力工作，创造的业绩突出，被裁掉的危险性就很小，当然此时就不会遭遇因企业裁员长期失业而发生的生活危机。

由个人因素造成的生活危机是可以预防的。可以通过平时积极的创造，形成突出的业绩，防止失业造成生活危机。可以通过平时积极的锻炼身体和心理调适，保持身心健康，避免因大的疾病造成生活危机。积极的创造可以形成一种相对稳定的生活环境，而相对稳定的生活环境更能适应外界条件的变化，对外界不利因素带来的冲击和压力有更大的承受力。

由外部因素造成的生活危机是不可预防的，因为那是个人的力量所不可抗拒的。虽然它的发生不可抗拒，但是在发生之后有一个能否尽快有效地摆脱的问题。当生活危机发生后，有的人对危机的反应是精神压力骤升，思想混乱，精神

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

崩溃，有的人去寻求神的保佑，有的人则沉溺于责备和烦恼，或在无奈中等待。这些都是无济于事的，唯一的办法就是正视危机，丢掉幻想，振作起来，尽快适应新的情况，用新的创造来摆脱危机。

创造可以把自身的潜能再挖掘出来，把危机变成机遇，把危机变成机会的垫脚石，重新认识自我，发现自我，对自己的知识能力结构重新进行一次调整，再造一个新的生活环境，从而尽快摆脱危机。

创造是对自己原来心态、行为和习惯的改变，是拿出勇气去接受危机后不可知的生活形态，它能够挖掘自己其他可能的选择，以其他的途径来达到自我实现。

创造是重新开始，是实现新的理想的起点，通过创造可以使我们对自己有新的认识，更具有把握生活这条航船的能力，以实现更新的生活目标。

创造是接受新的生活环境的挑战，在新的生活环境里，更能激发人的潜能与活力，使自己始终保持健康向上的心理，避免不良情绪的侵蚀，增强生命的活力。

我们不用去抱怨老天对我们公平与否，因为命运始终掌握在自己手中。现实生活有不尽如人意的地方和不尽如人意的时候，生活危机也会时有发生，但是不能因此玩世不恭，怨天尤人，牢骚满腹，消极颓废，那样就会永远生活在危机的阴影之中。强者制造良机，弱者坐待良机。只有在困境中奋起，在危机中创造，才是出路。司马迁在《报任安书》中说："文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘失明，厥有《国语》，孙子膑脚，《兵法》修列，不韦迁蜀，世传《吕览》，韩非囚秦，《说难》《孤愤》。《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。"

人的一生不可能是一帆风顺的，只有创造才能在坎坷的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活中洞察生活的可爱，才能使生活不断迸发出灿烂的火花。

三、创造是开启成功生活大门的钥匙

不论人们是否意识到，人都有一种成功的本能。不仅人有成功的本能，动物也有成功的本能。松鼠不用教就能采集果实，就能把果实囤积起来过冬。小鸟也是一样，不用教就能筑巢，就能飞行，甚至能飞行数千里飞越茫茫大海。这些本能帮助动物成功地适应生存的环境，就是一种“成功本能”。人比其他动物的成功本能更为复杂一些。动物不能任意选择目标，它们的目标可以说是既定的，它们的成功机制也仅仅限于一些既定的对象。人类与动物不同，人具有动物所没有的创造性与想象力。人作为万物之灵，不仅是一个被创造者，而且是一个创造者。人可以设计不同的目标，并努力去实现这些目标。就是说，动物的成功本能是适应环境，人的成功本能是通过创造实现既定目标。

人的成功是相对于一定的目标而言的。当然这种目标是建立在现实的基础之上，符合实际的、合乎客观规律的具体目标。人们追求的目标不同，对成功的理解也不同。比如以毛泽东、周恩来为代表的老一辈革命家，多以实现中华民族的独立自强和在世界范围里推进共产主义事业为成功；以钱学森、邓稼先为代表的我国第一代核物理学家们，多以成就我国的核事业为成功；也有些人以“升官发财”甚至“金钱美女”作为成功的标志。同一个人在不同的年龄段，成功也有着不同的含义。6岁的孩子，成功可能是一天认十个字；30岁的女子，成功也许是保持婚姻的稳定与幸福；90岁的老人，成功可能是生活能够自理。

对于每个个体来说，成功就是自我超越，就是既定目标

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的实现，就是将理想变为现实。一个人一生中可能有许多目标，在不同的年龄段里有不同的目标，有的目标能够实现，有的目标则不能实现。那么成功是否意味着所有的目标都要实现，否则就是不成功？不应该这样理解。成功可以是某一方面的成功，也可以是一生整体生活的成功。我们暂且把一生整体生活的成功叫做成功生活。

有人把成功仅仅理解为事业的成功，这是片面的。成功并不只是事业的成功，而应该是生活的成功，生活的成功是人生的长远的、综合的、整体的目标的实现。事业成功是生活成功的基础，但不是生活成功的全部。成功生活的内容很丰富，包括事业的成就，婚姻、家庭的美满，人际关系的和谐，亲情、友情的真诚，居住环境的优雅舒适等等。所有这些可以用一句话概括，就是一生的幸福和快乐。我们追求的应该是生活的成功，而不应仅仅是事业的成功。如果在相互冲突的两个目标中只能实现一个，就应该把最能给自己带来幸福和快乐的目标作为选择，而另一个则毫不犹豫地放弃。

在诱惑充斥的社会中能清楚地保持目标意识的人并不太多。人家都在忙，看起来也都很有目标，但深入观察分析之后，却会发现其实很多人心中都缺乏真正属于自己的目标。看人家赚钱也去拼命赚钱，也不知道要那么多钱干什么；看人家收藏艺术品也去收藏……如果没有清醒的目标意识，不知道自己追求的幸福和快乐是什么，就会忙忙碌碌一辈子，最后还很难有目标实现的成功感受。

人们追求的目标不同，实现目标的手段和方式也不同，但是有一点是相同的，要实现自己的目标就必须创造。

事业的成功靠创造。不管你的能力有多大，你的事业是什么，没有创造就没有成功。有人认为我的能力太小，我的事业微不足道，谈不到创造，这是小看了自己。由于每个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所处的角度不同，创造的方法也不同。科学家的发现和发明是创造，改革家的改制和建制是创造，工人生产新产品，农民种植新粮食，也都是创造。无论是谁，不安于现状的创新就是创造，创造成果的积累才有成功。不去创造，而靠不正当的手段也可能获得可观的财富，但那不叫事业的成功，尽管它也能满足物质上的需要，但是，心里总是不踏实，也不会有成就感，不会有真正的幸福和快乐。

婚姻家庭的成功靠创造。婚姻家庭中也充满着矛盾，随着社会的发展、生活方式的改变，要不断地改变传统观念，创造适合自己家庭特点的处理家庭矛盾的方式和方法，正确处理家庭中的夫妻关系、婆媳关系、父母与子女的关系、家庭教育关系等问题，保持家庭生活美满。

人际关系的成功靠创造。现代社会人际交往频繁，人际关系复杂，对传统的交往方式也要做一些改变，创造出一些新的交流与沟通的手段和方法，保持人际关系的和谐。

生活中方方面面的问题都要靠创造来解决。

生活不是抽象的美妙东西，生活是实实在在的过程，是一门综合的艺术，没有创造就没有生活的成功。创造并不只是创造财富，而是创造生活。要不断地发现生活的亮点，创造生活的亮点，使自己的生活更丰富一些，更充实一些。任何时候我们都要铭记：“生活是自己创造的。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五章

享受生活

生活就像秋天的果实，是汗水的结晶，是大地的赐予，只有你收获了它并细细品尝，才知其中滋味。

第一节 享受生活是人生的最高原则

一、享受生活是人一切活动的出发点

一个人不论身份地位如何，不论从事什么工作，具体活动的动机怎样，生活形态怎样，归根结底都是要获得幸福和快乐，得到的幸福和快乐，就是对生活的享受。

特别是进入小康社会后，人们不再停留于温饱，享受生活和寻求发展已经成为人们现实生活的主流，这是社会发展的客观现实。

追求享受常常被人们当作一种贬义来对待，其实，追求享受本身并不是什么错误，追求享受是人的本性，问题是以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么样的方式和手段来追求。被人们当作贬义来对待的享受，是好吃懒做，只想享受不想创造，或者通过非正当的手段获得满足的享受，而且只是物质上的享受。但是，对自己创造的成果，自己创造的生活的享受，则是应该加以提倡的。享受生活不是不劳而获，坐享其成。享受生活就是要在生活中享受快乐。享受，是享有和受用，是指物质上或精神上得到满足，以及满足时的体验、品味和感受。享受生活就是对自然与社会提供的生活条件的享有和受用，特别是对自己创造的生活条件的享有和受用。

如果我们问一个问题：日复一日，年复一年的辛苦劳作为了什么？尽管直接的具体答案可能有所不同，但所有人的回答归根结底都会是两个字：享受。享受什么，怎样享受，也可能不同，但都是为了让自己的需要得到满足，这就是享受。有人是为了自己享受，有人是为了他人享受。比如赡养父母，抚养子女；伟人为了天下百姓享受而工作。他们是享受着别人的享受，快乐着别人的快乐。他们的享受，就是让那些他们认为应该得到享受的人能够得到享受，这也是一种享受。

有人忙碌于田野里，有人坚守在机器旁，有人循循善诱在讲台上，有人运筹帷幄于大厦中……他们为的是什么？为的是生活，为的是享受。

享受是人类生存的动力，是人们生活的动力。连享受这一想法都没有了，人活着还有什么意思呢！工作是为了生活，但生活不是为了工作。就像生产是为了消费，没有消费生产就会变得没有意义。有人以为只有工作才是积极的有意义的，享受则是消极颓废的。这种想法是片面的。工作与享受是生活中相辅相成的两个方面，一个都不能少。没有工作，享受就成了无源之水，只是一句空话。没有享受，工作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就成了无果之花，工作就失去了意义。

享受生活，要确立正确的享受观。首先，要把享受生活与享乐主义区别开来，坚持享受生活与劳动创造相结合，反对享乐主义。在人类的历史上，劳动不仅创造了人类本身，而且还创造了人类社会，人类在劳动中享受劳动成果，并且不断创造出新的劳动成果。人类不仅享受着劳动创造出的物质资料，也在劳动中得到精神上的满足与享受。真正享受的快乐不在于目标是否达到，而在于达到目标所进行的奋斗之中。享乐主义则把一己享受特别是物质享受作为人生的最高追求，当作人生的幸福，割裂享受生活与劳动创造的关系。单纯追求感官享受是享乐主义的基本特征，个人主义、利己主义是其本质内容，唯利是图、损人利己、坑蒙拐骗的泛滥是享乐主义盛行带来的后果。我们追求的享受是在劳动创造中享受，而不是坐享其成、不劳而获的享受，不是为了自己而剥夺别人的享受。

其次，要把享受生活与单纯的物质享受区别开来，坚持物质享受与精神享受相结合，反对低级趣味的享受观。物质享受与精神享受是享受的两个基本方面。物质享受是精神享受的基础，精神享受是物质享受的升华。物质享受决定精神享受，精神享受又规定物质享受的性质和内容，只有将物质享受与精神享受有机地统一起来，人的享受才是健全的、科学的、完整的，也只有在这个基础上，人的享受才能得到真正的满足。

最后，要把享受生活同一己享受区别开，坚持个人享受与他人幸福、社会利益相结合，反对极端个人主义。个人的享受、发展离不开社会的发展。只有社会发展了，个人才能得到更多、更实惠的享受。相反，在利己主义看来，能够满足自我享受是唯一的，他们把自己看成目的，把他人和社会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看成是达到目的的手段。如果一个人只把个人享受当作自己的追求，对社会和他人漠不关心，那么整个社会就会陷入一种恶性循环，社会必然会导致人性泯灭、道德沦丧。

通过正当手段追求享受不是一件耻辱的事情，而且是有积极意义的，所以应该理直气壮地去追求享受。懂得享受才懂得生活，追求享受才是对更高生活的追求。

有人说，人生真正的目的只有两件事：第一，得到你想要的；第二，得到之后去享受它。但是只有最聪明的人才能做到第二件事情。在现代社会，随着享受条件的不断完善，人们反而越来越不会享受了。

我们常见的现代生活的典型图示是：早出晚归，忙忙碌碌，上满了弦，不停地转，谁都不肯漏掉每一次晋升、发财、赚钱的机会。即使回到家也难得清闲，添置大件、装修房屋、带孩子去辅导班、购物……做完了一件又一件，永无止境。人们殚精竭虑地策划着如何装点生活，却很少安逸地享受生活；绞尽脑汁地开辟着生活空间，却遗忘了如何在这个空间中更好地享受生活。

日复一日，年复一年。就这样，我们辛辛苦苦创造享受生活的条件，却在不经意间失去了享受生活的时间：我们成为有钱财的富翁，同时却沦为时间的乞丐。我们哪里还像生活的主人，倒像是来也匆匆去也匆匆的过客，对生活都没有来得及瞥一眼，更不用说“品咂滋味”了。直到生命即将结束才猛然醒悟：我活得太累。

人来到这个世上就是来享受生活的，上帝实在对我们宠爱有加，在赋予我们生命的同时赋予我们可以有思想的大脑，让我们能够思考怎样去享受这来之不易的生命——我们岂能辜负了他？

人生的意义不在于占有什么，而在于不断地发现、体验

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与创造，并及时把这一切转化为幸福。把自己经历的一切变成享受。

享受生活，意味着珍惜生活。生活中值得珍惜的东西实在太多。也许由于我们总是步履匆匆，以至于对这一切无动于衷。忽然有一天发现它的珍贵时，它已从我们身边悄悄走过。

享受生活，也意味着从容地面对生活。我们这一代人，生活在一个多元的社会里，多元的世界观，多元的人生观，多元的价值观，一切似乎都是多元的。面对这样一个多元的社会，一些人不知道该作出什么样的选择。于是，丧失了自己的精神家园，找不到自己的位置。没了归属，没了方向，困惑、浮躁、没头没脑地乱冲一气，最终什么也没得到。

享受生活，更意味着热爱生活。只有热爱生活，才能真正懂得享受生活。热爱生活才能用心去编织生活，绘制出美好的生活画卷，享受着自己创造的美好的生活。

二、懂得享受生活处处有快乐

有人说，“工作那么多，还要做家务，哪有时间去享受?”时间是自己的，而且对每个人都是公平的，一分也不会多，一分也不会少，完全在自己支配。工作、家务是永远做不完的。如果只是一味地工作、做家务，当然没有时间去享受，但是，那与机器又有什么两样呢?

有人说，“没有那么多钱，哪有条件享受”?钱的多少是相对的。一万与十万比是少，十万与百万比也是少，百万与千万比还是少。享受生活与钱的多少并没有绝对的关系。豪华与气派是一种享受，轻松愉快、简捷方便也是一种享受。钱多有钱多的享受内容和方式，钱少有钱少的享受内容和方式。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

享受生活要弄清这样几个问题：1. 拥有的不一定是享受，只有享受了才是真正拥有。在法律上是归自己所有的，但是，如果你不去受用，从消费的意义上说就不一定是属于你的。就像你买了一件衣服，如果你从来没有穿它，那么和没有它有什么两样呢？2. 即使不为你所有，如果你受用了那也是你的。法律上的所有权只是一种享受资源，当你没有某种资源又要享受，而别人有这种资源又闲置不用时，你则可以利用各种方式暂时拿来受用，比如借用、贷款等方式，当然是在一定时间内有预期偿还能力的前提下。我们都熟悉这样一个故事，一个中国老太太，一个美国老太太，在她们即将离开这个世界的时候，中国老太太说“我终于有一套属于自己的房子了”，而美国老太太则说，“我终于把买房子的欠款还清了”。这是不为自己所有，但可以为我享受的一个很好的例子。我们并不主张追求超出自己预期能力很高的超前享受，但在自己能力所能承担的前提下，可以把在以后才能享受的拿到现在来享受，这就是人们通常所说的“但求所用，不求所有”。3. 享受不等于挥霍。享受是在正常情况下最大限度地满足需要的受用，而不是超出受用限度的浪费。

生活对每个人都是公平的，就看你怎样去感受、体味。一个人活在世上，只要懂得享受生活，生活中总是有可以享受的东西。有乐趣的运动，不一定非要跑马拉松；温和的运动就可以使你精神焕发，快乐而有自信。通向健康的途径，不一定非要练习十分费时的养生大法，保持良好的生活规律，补充天然而安全的营养成分，就可增强免疫力、减轻疲劳，达到事半功倍的养生效果。梭罗总是这样对自己说：“如果没有出生在世，我就无法听到踩在脚底的雪发出的吱吱声，无法闻到木材燃烧的香味，也无法看到人们眼中爱的光芒，更不可能享受到因为自己的奋斗而带来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的成功的快乐……能活在世上，是一件多么幸福的事！我为什么不尽情享受生活中的每一天？”

生活是一桌风味不同的菜肴，酸甜苦辣涩味俱全，如果你不会享受就不能品尝它的独特风味。享受生活是多种多样的，完全靠自己挖掘创造。关键在于建立享受生活的意识，有了这种意识万事皆可化为享受。匍匐在地，能感受到泥土的芬芳；揽月入怀，能体味到宇宙的博大；静思冥想，顿生千金难买的平静；共叙天伦，能收获生命的喜悦……

繁忙的时候，可以享受着繁忙，繁忙预示着价值，在那份繁忙中，享受着自我价值得到体现时的快感。在那份繁忙中，为自己正在努力而感到欣喜。

闲淡的时候，可以享受着闲淡。闲淡并非代表着无所事事。闲淡的时候，可以静静地思考，不约束自己的思想，任它恣意穿梭于时间与空间。在这份闲适淡雅的生活中，放纵自己的思想，感受时间与空间的轮回，思考自己的人生与价值。

等待的时候，可以享受着等待。等待也是生活的一种方式，其实在我们的生命中，等待是占据了很长时间的。在等待时，细细地品味着那份焦虑与紧张。在时间的流逝中，享受着等待的感觉。

在成功时享受喜悦。享受成功，可以使我们懂得珍惜劳动成果。在失败时享受苦涩。享受失败，可以使我们懂得“失败乃成功之母”，找出错误，弥补不足，从而获得新的成功。在穿上母亲亲手缝制的棉袄时享受亲情；在为朋友唱响生日歌时享受友情；在紧紧拥住爱侣的一刹那享受爱情……在春风中享受和煦，在夏日里享受热烈，在秋风中享受收获，在冬日里感受刺骨。在四季中，享受不同的生活。

艺术家罗丹说过：“这个世界并不缺少美，只是缺少一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

双发现美的眼睛。”在生活中人们常常会觉得简单而无趣，枯燥而乏味。这不是生活本身的问题，生活原本是很美的，只是因为没有去品味便忽略了；我们的世界是很精彩的，只是因为缺少感悟而熟视无睹了。天涯遍地皆芳草，何处楼台无月明。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。对于我们的心灵，不是缺少享受，而是缺少挖掘。

要享受生活就要学会感悟生活和品味生活。在快节奏生活的时代里，我们要学会在紧张而繁忙工作的同时，给自己一点时间，静下来对我们的生活进行一些思考、感悟和品味。思考一下拼死拼活地工作到底为了什么，感悟一下生活中还有什么更值得我们去珍惜，去感悟了，去品味了，才能发现生活的美，才知道生活中可享受的很多很多。不能像猪八戒吃人参果，人参果匆匆地吃下去了，没有细细地品味，吃完了竟连什么滋味还不知道。

人们来去匆匆，常常是为了奔赴一个又一个遥远的目标。在生活中，一个人不能没有目标、理想、追求，因为人的生活道路原本是由目标铺成的。但这并不等于说，过程可有可无。过程枯燥无味，目的也就化为乌有了。要想让过程有趣有味，就需要对生活有一种从容的态度，在紧张、波动、喧嚣、浮躁的现代生活中，能够把握住自己，多一点感悟，多一点品味，从世事中感悟出生活的道理，从自己的境遇中品味出生活的情趣。

感悟和品味生活需要恬淡的心情，就像愉快的旅途需要气定神闲的观赏、随遇而安的心态一样。“会当凌绝顶，一览众山小”是许多人的人生目标，但当你真正地站在山顶时，反而会怀念起一路走来的情景：那“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的迷茫、顿悟之情，那“空山不见人，但闻人语响”的清幽之景。所以，你在匆忙行走时不要忽略这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些实实在在的经历，它们才是人生旅途中最美的风景。

感悟和品味生活需要思想和智慧。没有生物的河流是贫瘠、沉寂的，没有思想的生命是空虚的。对生活，我们不仅要真切地“感”，更要深刻地“悟”。能在沙漠里看到风景，在石头里发现灵魂的人，才会挖掘生命的深度，拓展生命的宽度。所以，感悟生活需要我们去学习，去经历。

感悟和品味生活需要我们对生活有更多的认识和思考。虽然我们所看到的多是寒来暑往，朝九晚五，柴米油盐，衣食住行这样繁杂而又平淡的内容，但是，只有不断地感悟，你才能从繁杂中感受乐趣，在平淡中领悟真谛。

正是一切的“感受”使人生真实，是一切的“感动”使我们乐于在这人生的道路上奔走跌撞，而仍然热情洋溢；是一切的“感悟”表现出我们活泼天真的灵魂；也正是这一切的“感悟”使人生更有味道。

感悟和品味生活要善于捕捉生活中的点点火花，这点点火花就是我们享受的资源。

享受生活吧！只要你愿意，生活是从来不会吝啬的。

第二节　物质生活的享受

一、物质生活消费与物质生活享受

生存是人的生活的第一个出发点。必要的物质生活资料的消费是生存的保证。物质生活享受是幸福生活的基础。

物质生活享受离不开物质生活消费，而且主要表现为物质生活消费，没有消费就没有享受。但是物质生活资料的消费不等于物质生活享受，对物质生活资料的消费并不都是物

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

质生活享受。

物质生活消费，是指为了满足生理需要对生活资料的使用和耗费。它包括维持生存所必需的最低的必要性消费，也包括质量和数量都高于最低消费的享受性消费，还包括大大超出需要以外的浪费性消费。维持生存所必需的最低消费是自然的本能性消费，享受性消费则是自觉的理性的选择性消费，是为了更健康、更舒适、更快乐的消费。浪费性消费是盲目的、带有破坏性的消费。

维持生存的最低消费几乎没有选择性，“饥不择食”，人在吃饱都成问题的情况下，不可能对食品有营养和美味的选择。“寒不择衣”，在衣不遮体的情况下，不可能对服装有较高档次的选择。在温饱问题还没有解决的时候，不可能买手机、轿车等高档物品去消费。因为这种消费没有选择，只是唯一的、被动的接受，所以仅仅是最低限度的满足，而不是享受。

维持生存的最低消费在不同的社会发展阶段、不同的国家和地区情况是不同的。古代社会的君王无论怎样穷奢极欲也不能享受到今天的某些生活资料，比如乘坐轿子在他来说已是享受，不可能乘坐汽车、火车等交通工具，而现代人乘坐汽车、火车等交通工具是生活中不可缺少的交通手段，并不一定是享受。

享受性消费是高于维持生存的最低消费的消费，是在满足最低生活需要的基础上使生活更舒适、更快乐，身体更健康的消费。享受性消费的基本条件是满足最低限度的需要之后，还有一定数量的可供支配的剩余款项，用于满足更高的物质生活需要。吃的可以选择自己喜欢的、营养的、卫生的食品，穿的可以选择自己喜欢的品牌、质量、款式和花色，住的用的以及服务性的消费都可以选择自己满意的品种，使

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自己的感官更舒适，身体更健康，心情更愉悦。

浪费性消费是以享受为目的但又超出了享受极限的消费，这种消费虽然从中可以得到一些享受，但是，这种享受是以生活资料的浪费为代价的，并且由于超出了享受极限，还会导致心情的不愉快甚至精神的苦恼。超出享受以外的消费就不是什么享受了。比如节假日或朋友聚会适量地喝一点酒，这是一种享受，但是过量的饮酒，身体受用不了，就是浪费，不仅没有享受，而且还会伤害身体，所以这种享受不是真正意义上的享受。再比如，手机是一种通讯工具，使用一种样式美观、性能良好的手机是一种享受，但是功能太多并且用不上，或者很少用，花大价钱买这样的手机就是浪费。因为很多功能你没有使用，也就没有享受。这样的情况还有很多，消费是消费了却没有得到享受。

基本的物质生活消费是人类生存的基础，物质生活享受是幸福生活的基础。物质生活消费停留在维持生存的水平上，生活中的幸福将是极其有限的，也是极不稳定的。追求幸福生活，物质生活条件是基本保证。

追求物质生活享受是人的自然属性。人来自于自然又归于自然，人是自然之子，无法逃脱自然法则。人本身就是物质之构成，人有物质条件保证才能生存。人的本性中就有对物质生活不懈追求的因子，人对物质生活条件有一种天然的亲近感。因为它不仅可以使人的感官即时得到快感，需要得到满足，而且物质生活水平越高，质量越好，人的身体就越健康，寿命就越长。物质生活享受是任何人都追求的。至于追求到什么样的程度，如何对待物质生活享受与其他方面享受的关系，以及如何处理个人与他人物质生活享受的关系，则是人的社会属性。

物质生活享受也是其他方面享受的保证。没有一定的物

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

质条件作为基础，其他任何享受都不可能是真正的、充分的享受，也不可能长久。离开物质生活享受来谈其他方面的享受，来谈幸福，就是离开了唯物主义，一切脱离了物质生活享受奢谈幸福都是不明智的。只要取之有道，对物质生活的追求是正常的。任何抑制人追求物质生活享受的行为都是不人道的。

越来越高的物质生活享受是人类争取的一个目标，更多的人、更高水平的物质生活享受也是社会发展的必然趋势。人类社会之初，生产力水平极其低下，生活资料也极为匮乏，这时候整个社会的人都只能是维持生存的最低消费。当生产力有了一定发展，除了维持生存的消费外，生活资料有了少量的剩余，在这样的社会条件下，只有少数人能够得到物质生活的享受，绝大多数人只能是维持生存的最低生活消费，有的连最低生活消费都维持不了就冻死饿死。那些维持生存的最低消费者并非不追求物质生活享受，由于生产力水平及社会制度的原因，使他们没有办法得到物质生活享受。一次次的社会革命，革命者不仅仅是为了生存，也是为了争取能够得到物质生活享受。一次次的社会变革也是在这种动因的推动下发生的。近百年来现代物质文明的飞速发展，实在有赖于人们不懈地追求物质享受的推动。随着社会的发展，生产力水平的不断提高，生活资料的数量和品种不断增多，质量在不断提高，社会制度也在一步步趋于合理，在现代社会里，许多国家和地区可以得到物质生活享受的人已不是少数而是多数，而且物质生活享受的内容更广、质量更高。就整个社会来讲，能够得到物质生活享受的人越来越多。随着社会的进一步发展，社会生产力更大程度的提高，社会财富的充分涌流，社会制度的更加合理化，社会中的每个成员将得到同样的物质生活享受，那将是人类最理想的美

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

好社会。

二、如何获得物质生活享受

我们肯定物质生活享受，但不是享乐主义。所以，要以正确的态度来对待物质生活享受，用正当的手段来获得物质生活享受。

俗话说，“天上不会掉馅饼”“天下没有免费的午餐”。物质生活享受不会从天上掉下来，别人也不会无偿地赐予，只能靠自己的努力来获得。

获得物质生活条件是要预先投资的。在你能够独立承担一项工作之前，你首先要学习，掌握某项工作的有关知识和技术。在你掌握了有关的知识和技术后，能够独立地承担一项工作时，才能给你以回报。

在掌握了有关的知识和技术后，要想获得现实的物质生活享受的条件，还必须继续投资。投资的形式一是有形的物力和财力的投资，一是脑力和体力的投资，而最根本的是脑力和体力的投资。物质生活享受过程即物质产品消费或服务过程。任何一种产品都不是从天上掉下来的，根据物质能量守恒和转化定律，一种物质能量是由另一种物质能量转化来的，这种转化需要投入一定的脑力和体力才能转化为人所需要的物品，这就是劳动创造。每个人创造的产品是不同的，每个人创造的产品也不是都用来自己消费和享受的，但是何以用自己创造的产品与他人交换，按照价值规律要求的等价交换原则，通过与他人的交换获得自己消费和享受所需要的产品。这样，脑力和体力的投入必须是有效的投入，创造出社会需要的产品，通过市场的转换，才能获得自己的消费和享受所需要的物品。

要享受就要投入，要投入就要奋斗，享受与奋斗是成正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

比的。享受是享受自己奋斗的成果，是对投入的回报，投入的越多回报的就越多。

通过自己的投入、自己的奋斗获得享受，才心安理得，心中坦然，持续长久。企图不通过自己的投入、自己的奋斗获得享受，只能使用不道德的甚至是违法的手段，如偷盗、抢劫、行骗、贩卖毒品、以权谋私等不劳而获或非法获取暴利以供自己享受。这种享受是建立在别人痛苦之上的享受，是以别人的痛苦为代价的，不会心安理得，也不会长久。因为用不道德的手段获得的享受时常要受到良心的谴责，因为害怕法律的制裁每天都处于惶惶不安之中，这种生活与其说是享受，还不如说是痛苦。

经过自己的努力和奋斗创造丰富的物质财富，从而获得物质享受，可以而且应该受到人们的尊重，以牺牲别人的利益、以别人的痛苦为代价而得到的享受必然为人们所鄙视，并终将受到良心和法律的惩罚。

对物质生活的追求还需要人们付出一定的代价。因为如果要享受物质生活就不得不放弃一部分自由。要获得物质生活享受资料就要工作，在工作时间里就要受到各种各样的限制，不能想干什么就干什么，想怎样就怎样。如果想在工作时间里找回一些个人的自由，就要影响工作，就要受到损失。一个人之所以能生存，能享受，是因为获得了一定的物质条件。这物质条件从哪里来？是从自己付出的自由的代价中得来的，获得一份物质生活享受就意味着失去一份时间上的自由。所以这里得出一个结论，要想生活好一些，首先要有一份好的工作，要想保留工作岗位，就得好好干。

由此我们可以看到，要获得更多的物质享受，就要放弃更多的自由，甚至放弃一些精神享受。人的时间和精力都是有限的，在一定的阶段中时间和精力都是一定的。用于争取

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物质生活享受的时间和精力多了，用于精神生活享受的时间和精力就要相对减少。当物质生活享受和精神生活享受同时摆在面前而我们只能选择其中之一的时候，那只好放弃一个。如果选择了物质生活享受，就必须放弃精神生活享受，如果选择了精神生活享受，就要放弃物质生活享受；如果选择了要更多的精神生活享受，那么就要放弃一些物质生活享受；如果你什么也不愿意放弃，那可能就会什么也得不到。就像一个小故事讲的那样：有个小孩子，伸手到一只装满榛果的瓶里，他尽其所能地抓了一把榛果，当他想把手收回时，手却被瓶口卡住了。他既不愿意放弃榛果，又不能把手缩回来，不禁伤心地哭了。这时旁边有人告诉他："只拿一半，让你的拳头小些，手就能拿出来了。"小孩子照着做了，手才拿出来了。这个"小儿科"的故事告诉了我们一个道理，没有放弃就没有获得。

三、物质生活享受的原则

追求物质生活享受是无可厚非的，但是对物质生活享受的追求不能是无度的、随心所欲的。物质生活享受要有起码的原则。物质生活享受的原则包括：适度原则、最佳性价比原则、节约原则、不攀比原则、与他人共享原则。

适度原则就是人们对物质生活享受要有节制，不使任其发展，保持在适当的水平上。人的生活不只是物质生活，人的享受也不只是物质生活享受。物质生活是幸福生活的基础，是幸福生活的一部分，而不是幸福的全部。

物质生活享受是人的生活中低层次的享受，还有更高层次的精神生活享受。过分地追求物质生活享受，必然导致心灵自由的丧失和精神家园的破坏。一个过分注重物质生活享受的人，哪怕是一个十分聪明而有才干的人，其精神境界必

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定不可能高远。如果只知道物质生活享受，一味地只追求物质生活享受，那就与禽兽没有什么两样了。我们肯定物质生活享受的要旨在于给予物质生活享受在生活中的一定地位，说明物质生活享受的合理性，不要搞禁欲主义，不应笼统地排斥和反对物质生活享受。

人类对物欲的追求是无止境的，对此应当加以反省和节制，如果对人类追求物欲的满足不加以节制，任其无限发展，必将导致人类精神境界的堕落和人性的退化。最终人类将丧失了自己的本性而退化为动物，只不过是比普通动物在获取衣食住行方面更有智慧和本领的动物。

不加节制地追求物欲的满足必然是欲壑难填。物欲的满足需要不断重复并且每次重复时都需要加大刺激量才能获得稍长时间的维持，对色欲、美味、鸦片、大麻、海洛因等等感官物欲的追求莫不如此。无节制的物质享受不是真正意义的享受，而是奢侈，是放纵，是消极的表现。有节制的适度的物质享受才是理性的积极意义的享受。

物质生活享受的适度原则，就是对物质生活享受要有一定的节制，不要把对物质生活享受作为人生的唯一目的。对物质生活的追求一旦成为人的唯一目的，将会使人迷失。我们都听过渔夫和金鱼的故事，这个故事告诉我们对物质生活的追求要有限度。物质生活的追求是没有止境的，多了还要多，好了还要好，终于使人生失去许多滋味，甚至使人误入歧途。

最佳“性价比”原则，是指某种商品或服务的性能和价格能满足享受需要的最佳值。人们在追求物质生活享受的时候，不必非要多么豪华奢侈，非要上乘极品来满足享受的需要，当一般物品与上乘极品在满足享受需要的功效和感受差不多的情况下，可以用一般物品来代替上乘极品满足物质生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活的享受，既满足了享受的需要，又不必付出过高的消费成本。比如一款手机各种功能齐全，并且性能良好，价格为8000元，另一款手机与之相比缺少几项功能，但都是不常用的功能，而常用的功能其性能又很好，价格为3000元，那么，这3000元的手机就是最优的性能价格比。

市场上的任何一种具有使用价值的商品或服务，不仅都有其最优的“性能价格比”，而且这种“性能价格比”还不是用外在客观标准便足以衡定的某种常数，而是一条受消费者主体内在需求变化函数所决定的起伏不定的曲线。由于消费者本身的状况是不断变化的，所以，任何商品或服务的最优“性能价格比”要视消费者当时的具体情况而定。假如某种商品或服务的性能在当时并不符合你的实际需求，那么，即使它的性能再好，也不能给你带来任何享受；另一方面，如果某种商品或服务的性能超出了你的预期需求，那么超出的部分也不会给你带来享受。苏东坡有一句名言：晚食以当肉，安步以当车。一种商品或服务只要能满足你最大可能的实际需要，就能给你带来最大的享受。

不攀比原则。每个人或每个家庭的收入和生活状况不同，价值观不同，爱好不同，各种感觉器官对外界事物的感受不同。因此，每个人对物质享受的内容、水平、要求是不同的，在物质生活享受上不应攀比。物质享受的攀比实际上是一种盲目的消费，是一种浮躁心态的表现。攀比都是向高消费攀比，高消费并不一定都是享受。豪华的住房装修并不有利于健康，名牌服装并不一定舒适随便，山珍海味并不一定比家常饭菜更营养健康。

物质享受要符合自己的实际。购买高档轿车，不仅要有足够的钱，还要自己会开车，要有车库，方便交通的条件，否则，有了车也是累赘而不是享受。会弹钢琴的人拥有一架

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钢琴经常弹一弹曲子是享受，不会弹钢琴的人拥有一架钢琴只是一个摆设，并不能给自己带来享受。别人能享受的自己不一定能享受，在别人是享受的在自己不一定是享受。享受并不一定要奢华，奢华并不一定就是享受。

盲目攀比容易使自己的生活行为失去理智。物质生活享受永无止境，达到一个高度还有新的高度，达到一个新的高度还有更新的高度。如果一味地攀比，就会使自己陷入为追求更高的物质享受而疲于奔命的恶性循环当中。一旦通过正常的渠道和手段不能达到目的，就可能采取非法手段，后果不堪设想。所以，我们应从盲目攀比中清醒过来，树立一种科学的符合自己实际的享受观。

节约原则。享受与节约并不矛盾。有人觉得提倡节约就是限制享受，要享受就不能节约。这对享受与节约都是一种错误的理解。享受是对物质生活资料的消费，是满足需要的一种形式。每次或每种享受所需要的是一定数量和质量的消费资料，当一定数量和质量的消费资料恰好满足了享受的需要，既得到了享受又不浪费，使消费得到了最大的满足或最大效用的均衡，得到“最大的满足”或“最大效用”也就是我们常说的物有所值、物尽其用。这本身就是节约。如果消费的生活资料超过了享受的限度，其中一部分生活资料消费了却没有得到享受，就是浪费。节约并不就是要节衣缩食，享受也并不意味着就要扩大物质消耗。节约不仅是一种美德，也是对国家和社会的一种责任和义务。有钱了你有权去享受，但是，没有权利浪费社会资源。你可以去住10万元一晚的总统套房，但是你不能浪费一滴水。

与他人共享原则。个人的物质生活享受离不开个人努力奋斗，但是也离不开他人，离不开社会为其创造的条件。因此要保持自己的物质生活的持续和长久，就必须保持与社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会、与他人和谐共生的关系。与他人共享原则是保持个人与社会、个人与他人和谐共生关系的基本保证。对他人物质生活享受的排斥，甚至用剥夺他人物质生活享受的手段来获得自己的物质生活的享受，造成强烈的贫富反差，一方面会造成社会的不稳定，另一方面会造成人们对富者的仇视心理，影响个人的物质生活享受。

与他人共享物质生活享受也是一个人高尚道德的表现。与他人共享物质生活享受并不是要把个人的财产分给别人，以均贫富，而是要在自己享受的同时关心别人的享受，自己富了的时候尽量帮助别人。享受物质生活的人是庸俗还是高尚，其主要的区分点在于他是否关心别人的物质生活，是否承认别人的物质享受和自己的享受具有同样的重要性。

在合理合法的情况下正常地享受自己的劳动成果，即使不与他人共享也属正当合理，无可厚非。如果在这个基础上与他人共享，那么就是德性崇高。德性崇高是人类德性追求的人性之源，是超越于物质生活享受之上的享受，自己会因为这种善举而在精神上感到欣慰和愉悦，在物质享受的同时也得到了精神享受。

第三节　精神生活的享受

一、精神生活享受是“人性”生活的内在需要

追求物质生活享受是人的自然属性的要求，然而自然属性不是人的根本属性，人的根本属性在于其社会性和意识性。人的社会性和意识性决定了人的生活不仅有物质生活，也有精神生活。所以，人不仅要有对物质生活享受的追求，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更要有对精神生活享受的追求，这才是真正的人性的生活。人的一生都在追求幸福，而人要生活得幸福，既离不开物质的东西，也离不开精神的东西。因此，享受应该是全面的，既要有丰裕的物质，也要有丰富的精神。既有更多的物质生活享受，又有崇高而丰富的精神生活享受，才是真正的幸福。

幸福是物质生活享受与精神生活享受的统一。如果一个人仅仅从生理需要出发，沉湎于物质生活享受而缺少高尚的精神生活，就必然削弱创造力，失去人的生存价值，把人的生活降低到动物生活的水平。古希腊哲学家赫拉克利特说过："如果幸福在于肉体的快感，那么就应当说，牛找到草料吃的时候是幸福的。"我国战国时期的思想家孟轲也说过："饱食、暖衣、逸居而无教，则近于禽兽。"物质生活的满足和富裕，并非是人生的唯一追求，丰富的精神生活才是人类区别于动物的显著标志。看过下列几部小说的人可能还会清楚地记得，《家》中的觉慧，《雷雨》中的繁漪，《红楼梦》中的贾宝玉，《西厢记》中的崔莺莺，《玩偶之家》中的娜拉，《红与黑》中的德·瑞那夫人……他们都生活在富有之家，物质生活可谓极其丰富，但他们不仅感觉不到有什么幸福，相反却苦闷、苦恼至极，这是什么原因？主要就是因为物质上的富裕并不能填补他们精神上的空虚。对于一个人来说，如果他的精神生活十分贫乏、空虚，即使物质生活很富裕，他的整个生活也不会愉快。相反，如果有了丰富高尚的精神生活，即使物质条件暂时差一些，困难多一些，也会觉得苦中有乐。红军战士为了取得长征胜利，不惜吃野菜、树皮、皮带，在难以预料的艰难困苦中行程两万五千里，最后终于到达了延安。在战争年代，这样的事例是很多的。革命战士之所以在极端困难的物质生活条件下，仍然坚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持斗争，根本的一点就在于他们拥有人类最高尚的理想和情操，有最崇高、最完美的精神生活。

然而在现实生活中，有的人一讲起享受，往往只想到宽敞的住房，华美的衣饰，以及香车宝马、山珍海味等等。在他们看来，感官的刺激、肉体的舒服，就是莫大的享受。这种认识，不但庸俗、肤浅，也是非常片面的。诚然，物质基础是保证人们存活的前提，贫穷困苦的日子谁也不愿意过。但是，就真正的享受而言，在许多情况下，精神的因素却往往比物质的东西更重要。人是由猿进化而来的，人身上的许多动物性功能至今还在发挥作用，而且永远也不可能完全消除。但是，人作为万物之灵，把自己同动物区别开来的，并不在于人吃的食物味道更香甜、营养更丰富，而在于人在脱离动物界的过程中，大大地拓展和升华了自己的精神世界。人们在享受由大自然提供的和由自己创造的物质成果的同时，更享受着动物无法享受的精神生活。事实表明，越迷恋于物质的东西，其享受的层次就越低级；越是指向精神的层面，其享受的境界就越广阔、越圣洁，越摆脱兽性而增加人性。精神世界不同的人，物质世界也会在他们眼中呈现出不同的面貌，给予他们不同的感受，这是被生活反复证明了的事实。

生活不是“生”与“活”的简单拼凑，绝不仅仅意味着生存。单就生命存在而言，人与动物之间并没有什么根本的区别。人们常说，人类是万物之灵，人是高级动物，那么，人类又究竟灵在什么地方，高级在何处呢？如果人生仅仅是吃喝玩乐，那么，人与其他动物又有什么差别？理智告诉我们，人之为人，在于有意识，有自觉的意图和目的，在于以此为基础的活动和实践。万物之灵，灵在有得天独厚的思维意识，有辨别善恶的理解能力，有高度发达的头脑和智慧，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有随机应变的机智，有追求真理的天性，有自知之明的觉悟性。我们不能把人的存在仅仅看作是肉体的存在。一个人活在世上，他拥有的不只是他的生命，还拥有属于他自己的精神、道德、情感、理智和信念。人，不仅意味着他的生命，还意味着他的生活的全部，包括他的权利、义务以及对自己、对他人、对社会的高度责任感。这一切，都决定了人类在宇宙间的高尚地位。

二、精神生活享受的内容

精神生活的范围是极为广泛的，政治生活、社交生活、家庭生活、文化娱乐生活等都属精神生活的范围。我们可以从多方面获得精神生活享受。

政治生活指的是人们参加国家管理和社会服务的活动，如参加政治团体、选举、社会服务等。个人的政治生活主要体现在个人的权利和意志方面，是人的精神生活的重要内容。人们政治生活的广泛和丰富程度是和社会发展程度、个人的文化素养和觉悟程度成正比的。人生离不开政治，如果一个人没有基本的政治生活，那么他的生活就会失去意义，人生就会失去价值。在物质生活上可以随意享受，却没有任何自由，任何权利，不允许发表任何意见和想法，那样，人的精神就要受到压抑，会感到无比的痛苦。

享受政治生活主要是在生活中要能充分地享受自己应有的权利义务，自由地表达自己的意志和主张。首先是积极地参与，没有参与就不会有享受。要参与就要关心国家、社会、社区、单位等公共事务，在参与中发表自己的意见和建议，体现自己的意志和主张，实现自己的权利和义务。当然，在民主和法制制度还不十分健全的情况下，参与政治生活是会有一些阻碍的，这就需要我们有积极的态度去争取，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果不去积极争取就不能获得政治生活的享受。

正确的理想和信念是人的精神生活的核心内容。理想与信念是人的精神支柱，有了理想和信念，生活才有方向和目标。当有了确定的理想和信念，并坚持要努力去实现它时，我们的行为就不会为物质上的诱惑所左右，虽然物质生活可能清苦一些，可能不如他人，但是仍能乐此不疲，当理想实现时，心里会异常地兴奋和由衷的高兴。理想的形成，为理想而奋斗的过程，乃至理想的实现，都是精神上的享受。法国的丹纳指出："一个人提到理想，必然充满感情。他会想到流露真心的那种缥缈美丽的梦境；他只能以不胜激动的尽情，低声细语的诉说；倘若高声谈论，就得用几句诗或一支歌；一般只用指尖轻轻的接触，或者合着双手，像谈到幸福、天国和爱情的时候一样。"理想是浪漫的，也是神圣的。匈牙利诗人裴多菲把争取自由作为自己的理想，他在一首诗中写道：生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，两者皆可抛。为了理想而不惜生命，终究得到的是什么？是精神上的享受。

宗教生活对于真正信仰宗教的人来说也是获得精神享受的重要源泉。所有宗教都有一套完整的能够说服信众的教义。宗教教义使人们远离犯罪作恶，并引导信众走向神圣的崇高目标。具有一定宗教信仰的人按照他所信仰的宗教的人生价值和道德标准行事，从中也可以得到精神享受。

社交生活也是必须具有的，人际关系是人们的社会生活所不可缺少的因素。朋友、同志间的交往能够给交往者双方都带来物质上和精神上的互益、互补。人作为一种理性和情感动物，需要互相交流和沟通。有高兴和快乐的事想与人分享，有痛苦和烦恼的事想对人倾诉，想搞娱乐活动需要有人参加，等等。这些都需通过社交活动才能实现，而这种社交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活将会给人们带来精神上的愉悦和享受。如果没有这些生活，就会像古人说的那样："独学而无友，则孤陋而寡闻。"不仅如此，人们更需要友谊，友谊是人的情感的依托，有了友谊才不会孤独寂寞。孔子说："有朋自远方来不亦乐乎？"失去同志、失去朋友，人生就会出现空虚之感。

在社会活动中，通过自己的努力得到社会的理解、接纳和尊重，使自己有个宽松的环境和安全感，人生的价值和人格也得到了充分的体现，这不仅会增加自己的信心，也会使精神上感到满足和宽慰。

家庭生活更是如此，愉快的家庭生活催人向上，烦恼的家庭生活则使人消沉。人的一生都离不开家庭，从小在家庭中长大，长大后自己又成立家庭。生命在家庭中诞生，成长靠家庭来呵护，生活起居靠家庭成员间的体贴关照。家庭不单是身体的住所，也是心灵的寄托处。舒适的家，是快乐的最大的源泉，它只列于健康和良心之后。居里夫人说"一家人能够互相密切合作，才是世界上唯一的真正幸福"。家庭成员间的关系是血缘关系，因而是人们之间最亲密的关系。家庭能给人们提供的，不只是物质需要和享受，更多的是精神需要和享受。由于家庭关系的特殊性质，它可以使人获得从其他任何场合、任何途径都得不到的精神享受。这种享受是金钱买不到的、不可替代的一种享受。所谓"天伦之乐"正是在这个意义上而言。

家庭生活提供的精神享受主要是亲情的享受。美国"9·11"事件发生一年后，有关部门统计发现，人口出生率提高了，离婚率下降了。因为在灾难面前，人们重新审视自己的生活，才明白亲情和爱的重要。2003年那场波及全世界的"非典"浩劫过后，大家都发现，人们空前宽容友爱，重视健康，重视亲情，因为生命是最高形式的尊严，而爱是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生命开出的最美的花朵。

家庭关系一般是长幼关系、夫妻关系、兄弟姐妹关系等。在这些关系中，我们可以享受到孝敬父母之乐，夫妻恩爱之乐，兄弟姐妹手足深情之乐，对儿女的舐犊之乐。

孝敬父母是中国的传统美德。但是，有人常常只是从道德要求和义务的方面去孝敬父母，而不是当作一种精神享受来孝敬父母，因此，有时候不免会把它当成一种负担。其实，孝敬父母不只是道德要求和义务，也是一种精神享受。孝敬父母是对生养自己的长辈尊敬、爱戴、回报的感情表达和释放。如果没有机会和条件去孝敬自己的父母，会感到内疚、自责、不安。只有当我们在孝敬父母的行为中把自己对父母的情感表达出来，心中才得以安宁和坦然。看到父母由于自己的孝敬而生活得快乐，能不从心眼里感到高兴和幸福吗？从一个小故事中我们可以看到这一点。孔子的弟子子路小时候家里很穷，长年靠吃粗粮野菜度日。有一次，年老的父母想吃米饭，可是家里一点米也没有，怎么办？子路想到要是翻过几座山到亲戚家借点米，不就可以满足父母的这点要求了吗？于是，小小的子路翻山越岭走了十几里路，从亲戚家背回了一点米，看到父母吃到了香喷喷的米饭，子路心里十分高兴，完全忘记了翻山越岭的疲劳。子路可能并不懂得这是道德的要求，也并不知道这样会获得精神的享受，但是，客观的结果却确实使他获得了精神上的享受。孝敬父母还会赢得社会的尊敬和他人的信任，这也是一种精神上的享受。

夫妻关系是世界上男人和女人的关系中最甜蜜的关系。这种关系不一定最亲密，但一定是最甜蜜，特别是那些恩爱夫妻。恩爱夫妻是在爱情的基础上的结合。这种爱没有利益驱动，没有物质诱惑。处在爱的包裹中的夫妻，彼此在付出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感情的同时又在品尝爱的纯美和芬芳，彼此牵挂，两心相知。夫妻之间不仅在物质生活上互相照顾，互相体贴，而且能随时进行情感和思想沟通，同苦同乐，同忧同愁。通过相互的安慰或鼓励，减轻心理和精神负担。

夫妻间的性生活是夫妻关系的基本特征，是男女之间爱的最高表现形式，它不仅能使肉体得到快感，也是获得精神享受的重要源泉。夫妻之间的性生活是在爱的基础上进行的，是法律和道德范围内的行为，是完全自由的，可以无所顾忌地尽情欢乐。所以，夫妻之间的性生活首先是精神的满足，其次是肉体的满足。婚外与他人偷情的性生活，虽然能满足性的需要，但或多或少自己的良心会感到不安，并且要担心社会舆论的谴责，甚至法律的追究。因此，这种性生活总要以或轻或重的心理负担为代价，弄得不好，最后还可能导致精神上的痛苦。

父母与子女的关系是血肉相连的关系，是人与人的关系中最为密切的关系。没有父母就没有子女的出生，没有父母就没有子女的成长。子女爱父母是“孝”，父母爱子女叫“慈”。子女孝敬父母是天经地义的，父母喜欢子女是发自内心的。在世界所有的爱中，唯有父母对子女的爱是无私的。父母之所以爱子女，是因为生育、养育子女本身是一种快乐。有人问女人生孩子是什么感觉，其回答是“痛苦着并快乐着”。父母为自己的生命有了延续而快乐，为子女的成长而快乐。看着孩子会走路，听孩子喊一声爸、妈，闻一闻孩子身上的气味，跟孩子一起吃顿饭，聊聊天，一切的一切感觉都是那么的亲切，那么的开心。当孩子结了婚又有了孩子，小两口领着孩子回家团聚的时候，那是多么的其乐融融啊。父母对子女的爱和付出，不图回报，没有功利，除了一点点责任之外，更多的是最亲密的感情寄托和精神抚慰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

业余文化生活活动，如看戏、养花、集邮、读书、看报、上网、体育运动、文艺娱乐、旅游等等，也是人生的一种需求，在人们的精神生活中也占有重要地位。随着人们物质生活水平的不断提高，人们对这种业余文化娱乐活动的要求也会越来越高。工作时间的缩短和节假日的增多，人们也有更多的时间用来进行文化娱乐活动。

文娱、文艺、体育三方面的活动都属于娱乐活动。唱歌、跳舞、下棋、打牌、听音乐、看戏、看电影、看电视等属于文娱活动；写诗、绘画、咏诗等属于文艺活动；体操、打拳、气功、球类、田径、棋牌、骑马、骑自行车、打猎等属于体育活动。适度的娱乐活动，可以开阔人的视野，减轻工作和生活中的心理压力，保持良好的心理状态，有助于增进人际关系，建立与社会环境之间的正常关系，克服逃避环境、孤僻、衰退、离群独处等病状，减少生活的单调和苦闷，提高人的生活兴趣和热情，陶冶人的情操。

读书、看报、上网等可以丰富人的知识，提升人的精神境界。关于这一点，英国的培根有精辟的论述，他说："读书足以怡情，足以长才。……读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，哲学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学，皆成性格。"《礼记·学记》中说：玉不琢，不成器；人不学，不知道。看来一个人要真正有"道"，离开学习是不行的。中国有一句名言叫做"腹有诗书气自华"，它非常准确地说明了读书与气质的关系。

读书、看报、上网能够提供人生的精神动力。通过读书看报上网我们可以放眼世界，纵观全球，回顾历史，展望未来，了解国策，熟悉乡情，保持精神世界的充实，不忘自己的信念和追求。通过读书看报可以帮助我们树立一种科学的价值观、生活观，不断增强生活的活力，把我们带到生活的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

彼岸。美国女诗人迪金森在她的诗中写道："没有一艘船能够像一本书，也没有一匹骏马能够像跳跃的诗行，把我带向远方。"

读书、看报、上网还可以"忘忧"。通过读书看报上网，我们可以增长许多生活中的常识，增加很多精神上的营养，可以抑制和消除生活中忧虑、烦恼、愤怒、暴躁、恐惧、紧张等不良情绪。可以开导、启发人的思维、情感和意志，保持一种愉快、乐观、喜悦、欢笑、勇敢、求实的心理状态，可以稳定情绪，忘掉忧愁。

旅游是人的精神生活的重要内容。旅游可以开阔人的眼界，增加人的阅历，丰富人的文化历史知识，培养人的"新感性"。荀子曾言："不登高山，不知天之高也；不临深谷，不知地之厚也。"类似悦山乐水的旅行游览，必然会在感受和体验方面给人以新的刺激，促使人们在新的环境中，跳出思维的陈规旧套，从新的角度和新的切入点去观察和审视各种新事物、新现象。这对于发展人的敏感性和洞察力、丰富人的想象力和激发人的灵感等，均有不可忽视的作用。旅游过程中的交往活动，可以补充人的文化知识，满足人的求知欲望；离家外出、更换生活环境、寻访清静优雅之地，可以使人获得新感受并在相对理想的环境中解除疲劳、恢复健康；潇洒自由、浪迹山水的旅游活动，会使人在一定时空中摆脱烦恼与焦虑，淡化竞争意识和受挫感，获得心理的平衡与和谐；悦山乐水、艺术欣赏与相关的旅游活动会使人得到审美享受；旅游过程中的宗教朝圣、"天人（神）对话"等活动，不仅有助于净化人的心灵和满足人的精神需要，而且还有助于感悟人生和提升人生境界。与此同时，旅游作为一种集自然美、艺术美与社会生活美之大成的综合性审美实践活动，不仅能够满足人的各种审美需求，而且有助于提高人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的审美鉴赏能力。在搜奇览胜的旅游活动中，在阳光充足、空气清新、环境幽静的景致里，在“观山则情满于山，观海则意溢于海”的物我交流中，在人与自然、人与心灵的对话中，以及在人与人的友好往来中，人的身体素质、心理素质、艺术修养与审美趣味都会得到不同程度的提升。旅游者置身于钟灵毓秀的景观中或地灵人杰的环境中，观览历史人物的遗迹故居或聆听富含道德伦理意味的神话传奇，都会使自己的情操、气质得到陶冶，精神境界得以升华。

可以作为精神生活享受的内容比可以作为物质生活享受的内容要丰富得多，只要善于挖掘，在哪里都可以获得。

三、精神生活享受的特点

一般来说，物质享受是人的生理需要满足，是肉体感官得到的快感。精神享受是精神追求的实现和情感需要的满足，这二者在实现幸福的人生中都是不能缺少的。然而，人们往往不自觉地倾向于物质享受，甚至把物质享受等同幸福。因此，对如何获得物质享受津津乐道，而对于精神享受则比较淡漠。这就是为什么有些人家存万贯却没有幸福感的原因之一。想要一生过得幸福，应当懂得精神享受，了解关于精神享受的特点，以把握物质享受和精神享受的和谐与平衡，在二者的平衡中实现幸福人生。

精神享受与物质享受相比有如下特点：

第一，物质享受出自人们的本能，可以无师自通，而精神享受却需要学习，需要修炼，要有一定的文化知识，需要有一种思想境界。不识字的人不知读书的快乐；不懂音乐的人不理解乐曲的美妙之处。只有树立了共产主义理想的人，才能感受到为实现理想而奋斗的快乐；只有把服务人民作为人生最高追求的人，才能感受到奉献的幸福；只有坚持用科

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学文化知识武装头脑的人，才能感受到获取知识的乐趣和探索未知的愉悦。而对于那些没有这种思想和知识准备的人来说，恰恰相反：奉献的行为只会使他们感到吃亏，追求科学文化知识只会使他们感到枯燥，高雅的音乐会只能使他们感到懵然……更有甚者，由于精神世界的空虚，有些人还会把垃圾当宝贝，把淫秽当乐趣。

第二，物质享受有饱和点，精神享受没有饱和点。我国著名的经济学家茅于轼老先生曾说过，物质享受和精神享受的一个根本的不同是，任何物质享受都有一个饱和点，超过了这一点非但不是享受反而成了累赘；精神享受却不存在饱和点，相反，人们越是追求它，它越会把人引入一个更高的层次，获得过去没有体会过的满足。身体中的营养每天需要多少是一定量的，再多了对身体不仅无利而且有害，再美味的东西吃多了也会腻。衣服一年四季各有几套就够了，再多就穿不着了。代步的车子有一辆也可以了，再多了也用不上。而精神享受则不同，知识再多，当再接触到新知识的时候也会感到新鲜。有再多的发明，当再有新发明的时候也会感到兴奋。无论接受过多少次爱，再给一次也会感到温暖，也不会无法接纳。

第三，物质享受具有暂时性，精神享受则具有持久性。一顿美味佳肴用过之后，当时的味觉很快就消失了；一次总统套房的住宿，在身体离开之后那种舒适也不复存在；一件衣服在流行时穿它是一种享受，一旦过时不再时髦穿着它就很别扭。而一部好书看过之后，可能成为你的终身精神财富；交一个好的朋友可能给你一生都带来快乐；一个科学的观点可能成为你一生的精神动力。物质享受随着时间的推移是不断流逝的，精神享受则随着时间的延长而不断堆积的。

第四，任何物质享受都离不开一定的物质条件，精神享

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

受有的方面需要一定的物质条件，有的方面却不需物质条件。要想获得物质享受必须有实实在在的物质条件存在，否则，物质享受就不可能。画饼不能充饥，无米难以为炊。在以货币作为物质财富的代表的社会里，没有钱要想得到物质享受是办不到的。精神享受虽然需要一定的物质条件为基础，但是，并不是所有的精神享受都必须有一定的物质条件才能得到。帮助他人可以使自己得到快乐，得到精神享受，但是，帮助他人并不都是物质上的帮助，一句真诚的话语可以帮人解开思想疙瘩，拨开心中迷雾，使他感动。爱情不是用金钱去买的，朋友间的友谊不是用钱换来的，夫妻之间也并不是财富越多感情越深厚。日月山水鸟语花香等大自然的风光，只要你有对它的那份感情，有对它的欣赏能力，随时随地都可使你的审美需要得到满足。

第五，物质生活享受必须通过消费或服务过程，精神生活享受却并不都必须通过消费或服务过程。物质享受是以外源性为主，精神享受是以内源性为主。物质享受必须依赖于外物，通过对外物的消费或服务才能满足享受的需要。精神享受虽然也要依赖外物的刺激，但它不一定都要经过消费或服务过程才能满足享受的需要。只需去体验、感悟和品味。比如赏月，只需一个晴朗的月夜，一双明亮的眼睛，一个愉快的心情足矣。

第六，物质享受可以计量和比较，精神享受不能计量和比较。任何物质享受都是对物质生活资料的消费，都可以还原为一定的量，进行计量和比较。而精神享受则是内心的感受和体验，同样的事情，同样的景物，不同的人有不同的感受和体验。有人看了一本好书会高兴无比，有人可能感觉平平；有人为自己获得的荣誉激动不已，有人可能对此心平如镜。不同的人在不同的环境下生活和工作着，各自都有各自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的乐趣。我们无法比较一个军事指挥官打了胜仗时和一个农民获得丰收时谁更兴奋些；我们也无法比较一个科学家在专心研究一个课题时和一个牧羊人哼着小曲牧羊时谁更快乐些。

第七，物质享受具有自闭性，精神享受具有开放性。在承认私有财产合法的社会里，个人财产主要是用来满足自己需要、用于自己享受的。除非特殊情况，不会有人把自己的财产都拿来供别人享受。偶尔请朋友、同事吃饭，也是为了沟通感情，增进友谊，而且这种“吃请”也是互相的。至于向病、灾、困者捐款捐物，那是救济性的善举，而且数量是有限的，不是把自己的财产都拿来让大家共享。所以，物质享受的特点是我的财产只能为我所用。精神享受是无形的，是心理的愉悦，情感的激动，知识的获得，这些是无须保留的，而且精神享受的获得者愿意把自己的感受传播出去让别人分享。有了高兴的事愿意说出去让大家知道，有了新的发现、新的知识或认识愿意发表出来让大家了解。别人的分享只会更增加而不会减少自己的精神享受。

第八，物质享受有可替代性，精神享受没有可替代性。物质享受是人的生理器官的需要得到满足时内心的一种感受。精神享受是人的心理需要得到满足时内心的感受。在生理需要基本得到满足，即生活达到温饱水平后，在具备一定条件的情况下，可以根据个人偏好对享受什么、怎样享受做出符合自己实际的选择。或者偏重于物质享受，或者偏重于精神享受，抑或二者并重。在物质享受方面，可以对吃、穿、住、用、行等享受的程度做不同的选择。人们之所以可以选择，一方面是因为生存问题已解决，无衣食之忧，对消费什么怎样消费有选择的条件。一方面是因为物质享受的不同内容可以互相替代。住宽敞明亮、环境幽雅的住房是享

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

受，开豪华的轿车是享受，穿华丽的服装戴贵重的饰品是享受，吃名贵珍稀的食品是享受。不在意吃的享受可以用穿的替代，不注重穿的享受可以用住的替代，对吃穿住的享受都不十分热衷，可以买辆好车来享受。对物质享受不感兴趣，可以寻找精神享受来替代。物质享受所需的生活资料用钱即可买到，所以能够互相替代。精神痛苦不能用物质的东西来代替，就像我们常说的“借酒浇愁愁更愁”。精神享受也不能用物质的东西来代替。精神享受所需的情感、爱恋、友谊、知识、思想等不是有钱就可以买到的，不是你想得到就可以得到。一种情感的缺失不能用另一种情感来替代，知识的需要不能用友谊来替代。不识字是不能用任何方法代替阅读的享受的。母爱是任何东西替代不了的，爱情是任何东西替代不了的，天伦之乐是任何东西替代不了的。一个名牌大学的名教授，挣钱很多，吃穿住用样样宽裕，可是并不幸福，却很痛苦。为什么呢？两个孩子一个是博士，一个是博士后，都在美国。教授有一天下楼梯，不小心滑倒了，摔骨折了。老太太身体不好，不能帮老头翻身，雇个保姆，又做不好，时间长了，老教授长了褥疮，尿不出来，插导尿管。两个儿子都在美国，这里孤苦伶仃，想说话的人都没有。孩子在美国好倒是好，博士后回不来，只能到春节寄来一张卡片，再富有能代替子女对父母的照顾吗？能代替父子亲情吗？

从精神享受的特点我们可以看到，虽然精神享受离不开一定的物质基础，但是，精神享受比物质享受的层次更高，更能体现人的本质，获得精神享受比获得物质享受更难，精神享受更能给人以幸福感。

四、如何获得精神生活享受

获得精神享受要有一定的物质条件，但并不是有了一定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的物质条件就能得到精神享受。要获得精神享受要有一定的精神条件。这种精神条件需要经过学习和修养，达到一定的精神境界，能够正确地对待人生，正确地对待幸福，正确地对待物质享受和精神享受的关系。一个把物质享受作为生活的唯一目的的人，是不会有多少精神享受的。因为他要把所有的体力和精力都用来赚钱，用来物质享受，什么亲情友情爱情，什么人格人品道德，什么知识文化科学，什么灵魂美丑善恶，统统抛在脑后，甚至连自己为什么活着也来不及想一想，人生的滋味也没有时间去品味，还哪里会有精神享受？

当然，有的时候我们并不能把物质享受和精神享受截然分开。一桌正宗的满汉全席，色、味、形、意、养俱佳，而且还内含着丰富的美食文化，用过之后既可以满足营养和味觉的需要，同时也给人以美的享受，还可以领略其美食文化。这是物质享受还是精神享受呢？很难说得清楚。一栋建筑和装修都很漂亮的别墅，住着宽敞方便舒适，看着也美，又具有或传统或现代的文化与风格，住着这样的别墅，是物质享受还是精神享受，也分不清。类似这种情况还很多。这是因为有些事物既有物质价值，也有精神价值。经过精心设计和烹调的食物既有营养又美味，即物质价值；又渗透着营养、烹调等知识和食文化，即精神价值。但是，事物本身具有这种价值是一回事，人们能否享受到这种价值又是一回事，这要视具体情况来分析。一个对食品烹调知识和食文化一窍不通并且对此没有情趣的人，再好的菜肴他得到的只能是物质享受，而其中的精神享受在他那里几乎等于零。就像饮茶，茶是一种物质品，高雅者却从饮茶中可获得莫大的精神享受。小口慢啜，细细品茗，其中，既有“酸甜苦涩调太和，掌握迟速量适中”的中庸之道，又有“朴实古雅去虚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

华，宁静致远隐沉毅”的行俭之德，更有“奉茶为礼尊长者，备茶浓意表深情”的明伦之礼。把物质享受和精神享受融为一体，追求一种祥和、宽容和无我的境界。而粗俗者则牛饮之，只是解其渴而已。从中可见，人心俗邪，精神变物质；人心雅正，物质变精神。

没有精神追求，没有文化知识，没有理想情趣，没有品格修养，是很难获得精神享受的。

我们不排斥对物质享受的追求，但是，无论从社会整体还是从人的个体，单纯追求物质享受都不会得到真正的幸福。要把物质享受摆在一个合理的位置上，在生存问题解决以后，在对物质享受的追求的同时要有对精神享受的追求，甚至对物质享受的追求可以淡漠一些。既要追求自己的利益，又要对物质享受抱超然的态度，这似乎是矛盾的，但事实可以说明，对于有高尚志趣的人来说，这两种态度是可以自然地浑为一体的。发明家爱迪生由于拥有发明专利而成为百万富翁，但他对物质享受始终非常淡漠。一个人一生的精力和能力总是有限的，用来追求物质享受的多了，用来追求精神享受的就少了，要获得多一点的精神享受就要牺牲掉一点物质享受。

要获得精神生活享受，不仅要有精神追求，而且也需要创造。物质生活需要创造，精神生活同样需要创造，没有创造就不会有精神生活享受。创造精神生活首先是开发和利用精神生活资源。

要享受精神生活必须要有精神生活资源。在人类生活中，由于物质生活的基础地位，而且人的需要的满足过程是从物质生活的满足开始，再到精神生活的满足这样一个过程。因此，人们往往更注重物质生活资源的开发和利用，对精神生活资源的开发和利用在其自觉性和积极性上还远不如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对物质生活资源的开发和利用。有研究表明，当人均GDP达到1000美元时，文化消费在居民消费中的比重就会上升。文化消费在消费中的比重上升，表明人们对精神生活的追求在上升。现代科学技术的进步又为人们的精神追求提供了手段上的服务。但是，人们仍然不能充分地利用科学技术提供的手段来更多地开发和利用精神生活资源。其实，精神生活资源十分丰富，大自然中的日月星辰、江河湖海、山石林田、花鸟虫鱼，既可以成为观赏对象，从中发现奇美怪险，满足我们的好奇心，又可以成为研究对象，从中发现其历史演化过程，运动规律，满足我们的求知欲。我们身边可能没有山，但有水；可能没有林木，但有花草；可能没有皑皑白雪，但有滔滔江河。无论我们身处何地，周围总会有这样那样的自然景物供我们观赏、研究，让我们能以景寄情，以物托情，把身心融入大自然中去，从而充实精神生活。社会中的历史、现实、人与人的关系、物质文化产品、经济、政治、文化和社会活动，都可以成为精神生活资源。读历史不仅可以让我们了解人类的过去，还可以与古人对话，丰富我们的精神世界。在现实中，与各种人的相处可以互相交流、沟通、产生感情和表达感情。文化产品及物质产品的文化内涵是我们汲取精神营养的精神食粮。经济、政治、文化和社会活动是人的精神活动的载体。人的任何活动都是在精神的支配下的活动，我们面对的任何事物都会对我们的精神产生刺激，产生影响，因此，一切客观存在的事物都是我们精神生活的资源。只是我们是否意识到、能否自觉地开发和利用它们，来丰富自己的精神生活，获得精神享受。

现代社会生活节奏紧张，工作忙碌而机械，不少人情绪长期紧张而又不善于休闲调剂，遇到休闲日不知如何打发，经常睡个懒觉或看看电视消遣。也有人一逢休息便拼命娱

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乐，通宵打牌，通宵跳舞，或通宵电影，于是休闲之日反比工作之时更累、更忙。我们应该合理地安排休闲时间，经常改换方式，郊游，聚会，访友，参观展览，看看书，上上网，养花鸟鱼虫等等，也可参加一些职业性的活动或社会性的活动，创造更为丰富多彩的生活，以恢复体力，调剂脑力，增长知识，陶冶情操。

一般地说，精神享受是比物质享受更高层次的享受，但是，精神生活本身也有高尚和低下之分。因此，精神生活享受要坚持健康与高雅原则。

健康与高雅就是在精神生活中要积极向上，有利于个人、有利于社会。反对无聊的低级趣味的甚至淫秽不堪的精神生活。从看淫秽的小说、影碟，从赌博、吸毒、迷信活动中去获得乐趣等，这些也是精神生活，但是，这些是腐蚀人的灵魂的精神生活，虽然能给人一时的精神刺激，但会使人委靡不振、消极颓废、玩世不恭，不仅要毁掉自己的一生，也有害于社会。所以，精神享受要追求真、善、美，反对假、恶、丑。不断清除精神生活中的垃圾，保持精神世界的纯洁与高尚。

有一点我们必须懂得，无论是精神生活享受还是物质生活享受，都要在法律允许的范围内，不能为了享受而违法。因为精神生活享受的前提是心地坦然，精神安宁。有句话叫“畏法度者快活”。据史料记载，明太祖朱元璋有一天问大臣们：“天下谁人最快活？”有的说“金榜题名者快活”；有的说“功成名就者快活”；有的说“富甲天下者快活”。朱元璋听了都不以为然。当听到一位叫万钢的大臣说“畏法度者快活”时，却赞赏地点了点头。为何畏法度者快活？畏法度者心地坦然，无需担惊受怕，提心吊胆。无需东躲西藏，一日三餐，自然舒畅，心安理得。该干什么干什么，能干什么干

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

什么，没有精神压力，也少心理负担。畏法度者举家平安，不会因自己犯事而连累家人，家人亦无需为其分忧，满堂平和，相安无事，可以尽享天伦之乐。而不畏法度的人，如贪污受贿者，偷盗抢劫者，行凶杀人者，走私贩毒等，主观上是想让自己过得快活，其实，他们从作案之日起，就一天也没有快活过。案发前，整天提心吊胆，战战兢兢，良心的自责，舆论的压力，心理的恐惧，吃不好饭，睡不好觉，何谈快活。案发后，锒铛入狱，做了阶下囚，连自由都没有了，甚至搭上性命，还会快活吗？“守王法者梦里无惊”，这是唐代文学家韩愈留下的一句警世名言。只有守法，才能快快活活，梦里无惊，精神无忧，这是获得精神享受的基本条件。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结束语

茫茫宇宙，潜行神秘，苍苍人世，生生不息。茫茫宇宙不经意间创造了人类这一物种，因而宇宙更加神奇。苍苍人世戏闹之中生下了我和你，因而人世愈显得多彩多姿。人类在茫茫宇宙中不过瞬间，我和你不过是人海中的一滴水。我们共同享受着宇宙的抚育，又都顽强地表现着自己，像一棵小草，沐浴着阳光，吸吮着水分，呼吸着空气，经历着风风雨雨，最后悄无声息地死去。

小草不会问自己："为什么活着，怎样活着才有意义？"人却要经常地去思考并回答这个问题。人来自于自然，是自然的一部分。人又不同于自然，有和自然不一样的自己的生活规律。自然的一切都是自然的，人的生活则是人为的，是在精神的支配下去"做"的。所以，人们经常要问：为什么活着，应该怎样去做才有意义？

这个话题，人们有很多话要说。过去人们已经说了很多，现在人们还在说，以后人们还会继续说。也许，这就是人的本性；也许，这本身就是人活着的意义。正是在不舍的追问中，人类才不断地改变着自己，完善着自己，提升着自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己。

关注这个话题就是关注我们自己。

人们向往着美好，选择着美好，创造着美好，享受着美好。正是有了对美好的向往，有了对美好的创造，社会才一天天进步，美好才一天天实现。

但是，无论个人还是社会，不管怎样努力，总会留下许多遗憾，总有很多地方不尽如人意，这并不足为奇。因为世界上任何事物都没有尽善尽美，无缺的完美只存于我们的心里。如果一味地追求完美就什么也得不到。就像一个故事说的那样：一个渔夫从大海里捕到一颗大珍珠，拿回家一看，发现珍珠上有个黑点。渔夫想去掉黑点，将珍珠变得完美无缺。可剥掉一层，黑点仍在，再剥一层，黑点还在。剥到最后，黑点没了，珍珠也不复存在。

我们不反对追求完美，没有对完美的追求就没有生活的动力。可是我们必须懂得，任何事情的完美都只是相对的。人生不可能没有遗憾，而遗憾更能使人增加智慧。不管生活中发生了什么事，都应该从容地面对。

心中有个太阳，生活就一片光明。

相信自己，相信社会，相信自然；善待自己，善待社会，善待自然，就会升起心中的太阳。

我们应该相信自己，自己有权利，有能力，有智慧，能够生活得更好。一个人来到这个世界上，无论男女，不分地域，不管职业、职务有什么不同，都有着平等的权利。没有谁比别人高一头，低一等，都有权为这个世界去创造，都有权去享受这个世界给予我们的一切。每个人的能力有所不同，能力大可以做大事，能力小可以做小事。能成就大事业，可以不遗余力地干一番大事业。干不了大的事业，总有自己的特长可以发挥。现代社会分工如此发达，哪一种能力

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不能为社会做点事，哪一种能力不能养活好自己。

我们应该相信社会，社会是不断进步，不断走向文明的。社会的进步与文明将给每个人带来利益。回顾历史，我们可以清楚地看到，从刀耕火种到现代的机械化、自动化生产，从结绳记事到现代的强大传媒系统，从跑马送信到现代的通讯网络，从奴隶社会奴隶只是会说话的工具，到现代社会人的自由发展，等等，哪一次进步不使人的生活有巨大的改变。我们还应该相信，社会是一个巨大的生命有机体，有着有效的自我调节机制，能够不断地新陈代谢，革故鼎新，并且具有很强的免疫力，能够不断地消除自己肌体的赘瘤，打击各种有害物对自身的侵袭。社会问题一旦严重影响到社会发展，人类便会动员法律的、道德的、政治的各种手段去解决它，使社会最终朝着平等、公平、人性的解放、人的本质的全面体现、人的全面发展的方向前进。随着社会的发展，不利于人的生活的各种问题都将不断地得到解决。

我们应该相信自然，自然无私，又有灵气。它把一切奉献给人类，又把一切安排得和谐、妥帖。既没有什么多余，也没有什么少缺。万物间既互相依存，又各得其所。为体现万物的价值，自然就造出了有灵魂的人，来感觉它，享受它。有人担心有一天资源会枯竭，人类将无以生存。这种担心大可不必，自然给予人类的大脑，会把自然的一切无所不用其极。曾经的唯一可用能源是钻木取火，如今，煤、电、石油、天然气，甚至太阳都可用作能源。曾经的食物只有野兽、野果，如今人们种植的植物、养殖的动物何止千百种，产量在不断增加，加工技术在不断提高，说不定有一天石头上能长出粮食，大海里能长出水果，月球成为我们定居的场所。人类不仅会用自己的智慧开发和利用自然资源，也会用自己的智慧去很好地保护自然资源，使它们能得到合理、长

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

期、有效地利用。

相信自己，相信社会，相信自然，对生活就会充满信心，充满希望。

我们应该善待自己，对自己的一切都应珍惜。珍惜自己的生命，珍惜自己的时间，珍惜自己的才能，珍惜自己的人格和名誉。给自己设定一个目标，然后朝着目标努力。虽然不会一帆风顺，但是不要轻言放弃。不要太放任自己，不因不良的生活习惯伤了身体，不因蝇头小利毁了自己的名誉，不因一时冲动丧失展示自己才能的机会。

我们应该善待社会，我们的生活离不开社会。社会发展了，我们的生活也会随着好起来；社会动荡了，我们也要跟着倒霉。应尽自己的能力来回报社会。有时社会可能对我们不公，造成一些伤害，但是，不能一心想着报复社会。因为社会是十分复杂的，对谁都可能有不公的时候，降临在每个人头上的不可能都是幸运。物理学有个作用与反作用的原理，社会也是一样。你报复了社会，社会也将反作用于你。你奉献了社会，社会迟早能回报于你。

我们应该善待自然，自然生育了人类，养育了人类，是人类永远的依赖。人类之于自然，犹如孩子之于母亲。人类从自然的母体中汲取营养而创造了文明，当我们在享受日益发达的文明时，不要忘记了孕育文明的母亲。不要再以“征服自然”“战胜自然”而盲目自豪，不要再让对自然环境的破坏而造成的洪水、海啸、山体滑坡、沙尘暴吞噬人的生命，不要再让由于对自然的抗争而造成的大气升温、水源污染、土壤流失侵袭我们的生活。善待自然，应该从我做起。善待自然并不需要我们付出很多，需要的只是承认自然万物与人类有同等的权利，同样的价值，给她一点爱心，不更多地去“改造”她，索取她，让她保持“自然”。我们善待自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然，自然也会回馈我们。

善待一切，不仅是一种道德，更是一种智慧。善待一切，一切就会善待我们的生活。

心中的太阳不落，眼前的世界就不会黑暗。不要抱怨这个世界有时给我们生活带来的不利，一切现象的出现都有利有弊。天不下雨万物皆要枯死，雨水太多也会发生水患；没有太阳就没有光明与温暖，阳光太强大地也会着火；冬虽寒冷，却可看到皑皑白雪；夏虽酷热，却能听到声声蝉鸣；没有用就不会有废，有用就免不了废；没有失败，人不能增长才干；没有奸诈，人不能增长智慧；没有疾病就不会有医学的发展；没有死亡地球就会不堪重负而毁灭。如此，才有绚丽多姿的千千景致，才有我们生活的千滋百味。我们当然应积极地致力于兴利除弊，但是面对现实中的消极现象不能更多的烦恼、沮丧、泄气。

世界给予我们的已经很多很多，我们不能苛求它完美无缺。有阴有阳才调和，有利有弊才是统一。生老病死皆自然，酸甜苦辣皆生活。

丢掉一切烦恼，不再受煎熬，尽情地发挥自己，全心勇敢地去创造，生活会紧紧地拥抱你，向你发出甜蜜的微笑。

摒弃过多的物欲，不再让贪婪与功利折磨，让心灵的花朵在生活中美丽地绽放，让人性的旋律在生活中畅快地奏响。倾情生活，善待生活，广阔的生活原野将赋予你永远充满生机的绿装。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后记

关于生活的课题很大，就其内容讲无可穷尽，就其发展讲日新月异，从整体把握很不容易。由于本人学识有限，经历有限，《生活哲学》作为一得之见，难免不周不当，诚望读者不吝赐教。在写作过程中，引用、借鉴了大量相关的图书和网上资料，恕不在此一一列出。辽宁省文化厅、辽宁出版集团、辽宁人民出版社对本书的出版给予了大力的支持和帮助，在此一并表示衷心感谢。

李学知

2006年8月